सौ मानसी वैद्य,ठाणे

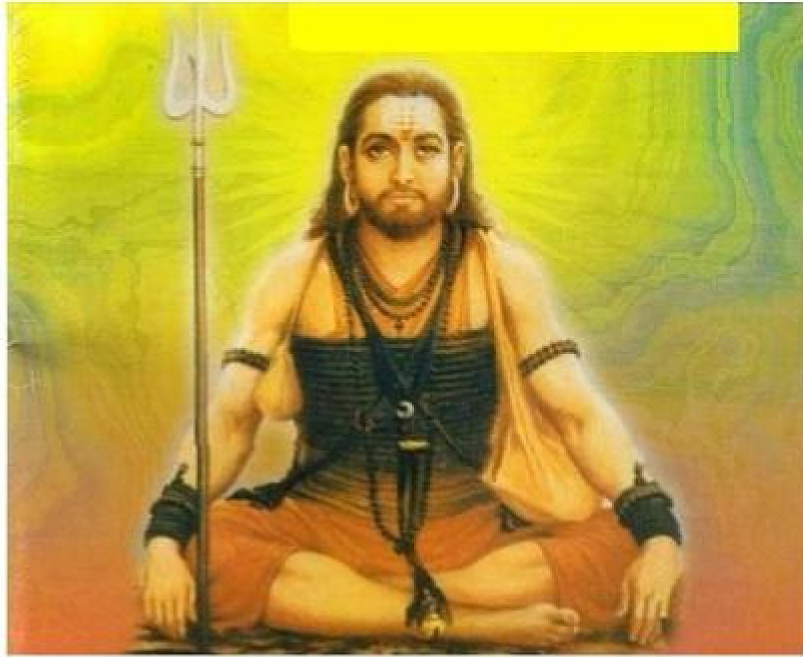
||श्री गणेशाय नमः||

संस्कृत-मराठी

|| योग तारांगिणी ||

||गोरक्ष-शतकम||

ॐ



सिद्धानाम् च महासिद्धं ऋषिणाम् च ऋषीश्वरः
योगीनाम् च योगीन्द्रः श्रीगोरक्षनाथ नमोऽस्तुते

भाग - पहिला

श्री-शंभु श्री-गुरुं सुर्य हेरम्बं जगद-ईश्वरीम।प्रणम्य शतक व्याख्या कुर्मो योग तरङ्गिणीम ।
विषयाला प्रारंभ करण्याआधी,भगवान गोरक्षनाथ,श्रीगुरूंना-श्री-शंभु जे श्री गुरु,ज्ञानसूर्य,हेरम्बरूप,जगात ईश्वर रूपाने आहेत त्यांस(मीननाथ) वंदन करतात,ह्यात शिष्य-शिक्षा संबंध असून गुरूपादास(चरण) नमस्कार केल्याने सर्व मंगल होते.

श्री-गुरुं परमानंन्द वन्दे स्वानन्द-विग्रहम । यस्य सान्निध्य-मात्रेण चिदानन्दायते तनु ।।१।।

श्रीगुरू आनंदरूप असून मी आनंदाने त्यांस नमन करतो,ज्यांच्या केवळ सानिध्याने जडभाव निघून जाऊन चित्त आनंदमय होते.ह्यासाठी सुद्धा ते माझे आराध्य आहेत,तसेच आत्मतत्वाचा बोध करण्यासाठी शक्ति देण्यासाठी अभिवादन करतो.भेदाने गुरु असे म्हंटले तरी सत्यत: माझ्या आत्मरुपात ते आहेत,जो आनंदरूप आहे,हाच स्वानंद आहे,म्हणून स्वानंद विग्रह असे म्हंटले आहे.प्रत्यगात्मा म्हणून पहिले तर ते भक्तांवर (माझ्यावर) अनुकंपा करणारे आहेत,म्हणून सुद्धा मला हे फळ मिळाले आहे,असे जीव-ब्रह्म ऐक्य असून त्याने हा आनंदविग्रह निर्माण झाला आहे.असा हा निराशियानन्द प्राप्त झाला.योगासंबंधी विषय मांडण्यास अनुकुलता निर्माण करण्यासाठी सुद्धा त्यांना नमस्कार करतो.

अन्तर-निश्र्चलितात्म दीप-कालिकास्य आधार-बंधादिभि: यो योगी युग-कल्प-कलना-तत्वं च जेगीयते। ज्ञानामोद-महोदधि: समभवद यत्रादिनाथ: स्वयं व्यक्ताव्यक्त-गुणाधिकं तम् अनिशं श्री-मीन-नाथं भजे ।।२।।

ते,प्रसिद्ध (मीननाथ) काया-वाचा-मने आदिनाथरूप गुरुची आराधना करतो,ज्यांनी त्यासाठी उडीयान-जालंधर बंधांच्या आधाराने आत्मदीप स्थिर ठेवला आहे.जसा वारा नसेल तर दिप स्थिर राहतो तसाच आत्मरुपी दिप बंधांच्या आधाराने स्थिर आहे, जसा दिप बाहेर प्रकाश देतो, तव्दतच गुरूंचा आत्मप्रकाश आहे,काळाच्या दृष्टीने पहिले तर युग-कल्प हि कालगणना गुरूंमुळेच निर्माण झाली आहे, ज्यात ज्ञानसागरस्वरूप,त्यांनी आपले स्वरूप निर्माण केले,त्यांच्याच ठिकाणी असलेल्या निर्मिती व लय ह्या(गुणांनी) उच्चसामर्थ्याने सर्व जग भासमान आहे.जणु गुरुरुपच व्यक्त-अव्यक्त गुणांनी व्यापले आहे (तम् - पृथिव्यादि स्थुलभुत,अव्यक्त बुद्धि अहंकार इत्यादि,पाचही भुते,व्यक्त व अव्यक्त त्यांचे सूक्ष्म गुण व स्वरत्व इत्यादि परिणाम स्वभाव)

नमस्कृत्य गुरुं भक्त्या गोरक्षो ज्ञानम उत्तमम । अभीष्टं योगिनो ब्रूते परमानंद कारकम ।।३।।

गुरु गोरक्षांना पुन्हापुन्हा नमस्कार करून पूर्ववासनेने उच्च-योगज्ञान जे अव्दैत ज्ञान आहे त्याबद्दल सांगतो,ज्याने शुद्ध होऊन त्याबद्दल अधिकार प्राप्त झालेल्यांना परम-आनंद होईल.असा माझा व गुरूचा वाच्य-वाचक संबंध आहे.

गोरक्ष शतकं वक्ति योगिनां हित काम्यया । ध्रुवं यस्यावबोधेन जायते परमं पदम ।।४।।

भगवान गोरक्षांच्या,योग्यांचे हित करणाच्या इच्छेने व प्रेरणेने तसेच माझ्यावरील असलेल्या विशेष प्रेमाने मी गोरक्ष शतक नावाच्या योगातील प्रकरणाबद्दल सांगतो,गुरूच्या कृपाबोधाने ह्यातील अर्थाचा मला बोध झाला.यथार्थ ज्ञानात ध्र ध्रु वं उवं निश्र्चय आहे जो मुक्ति देण्यास समर्थ आहे अथवा ध्रुवं पुनरावृत्ती रहित परम-पदाचे ज्ञान सांगितले आहे.जो त्यामार्गाने जातो तोच मुक्ति मिळवतो.(त्या दिव्य आकाशाकडे जाणारे हे प्रकरण आहे.)

एतद विमुक्ति-सोपानम एतत-कालस्य वञ्चनम । यद व्यावृत्तं मनो भोगाद आसक्तं परमात्मनि।।५।।

ह्यासाठी कर्मानुष्ठान स्वतः करावे,जे प्राणोक्रमण होईपर्यन्त प्राणाच्या व्यापाराच्या काळापर्यन्त असावे असे वचन आहे.असा कर्मानुष्ठान व प्राण ह्यांचा संबंध आहे.असे चिरकाल योगाभ्यासाचे साधन करून पूर्णमुक्ति प्राप्त करण्यास सहज शक्य व्हावे व कैवल्यरूप प्राप्त होऊन मुक्ति मिळावी ह्यासाठी विचार भूमिका क्रम लागतो तो ह्याच्या (शतक) सेवनाने लगेच प्राप्त होतो.म्हणून ह्याचा अनासायास आलेला योग-प्रसाद सेवन करावा.ह्याच्या सेवनाने इतर साधन लागणार नाही,तसेच मन विषयभोगात असेल तर ते अंतर्मुख होऊन परमात्म्याकडे लागेल इतर विषय नाहीसे होतील,ह्याच्या सेवनाने शम-दमादि-सिद्धि-भक्ति-वैराग्य फळ प्राप्त होते,विषयरुपी फळ ह्यात दिसत नाही.(म्हणून परमात्मा प्राप्तिसाठी ह्याचे सेवन करावे) (ह्यामार्गाने मन विषयभोगाकडून परमेश्र्वराकडे लागते,जी मुक्तिकडे जाणारी शिडी आहे,ज्याने मृत्युवर मात करता येते.)

व्दिज सेवित-शाखस्य श्रुति-कल्प-तरो: फलम । शमनं भव-तापस्य योगं भजत सत्तमा ।।६।।

मोक्ष साधनांसाठी वेदात अनेक दाने,व्रत-वैकल्ये सांगितले आहेत,तथापि योगमार्ग कुठे व किती आहे? ह्यासाठी दिव्यआकाशाकडे नेणारे योग-ज्ञान जवळ-जवळ न सांगितल्याचे दिसते(गुप्त आहे) असे हे ज्ञान थोडेच व साधारण दिसले तरी विशेष व दुर्लभ आहे.हे मुनीश्रेष्ठ,भवताप नाहिसा करण्यासाठी व संसार चक्र जे मागे लागले आहे त्यात बदल घडवुन वृथा श्रमाचा नाश करण्यासाठी योगमार्गाची

स्तुति करतात.ब्राह्मण सुद्धा ह्याची स्तुति करतात कारण ब्राह्मण आचारण करीत असलेल्या (वेदिक) धर्मात अनेक शाखा आहेत व त्यात कालानुरूप फळे आहेत,जणु तो कल्पवृक्ष (संसार) आहे व त्यात कल्पानुरूप(कल्पकाळा-नुसार) फळे आहेत,तसेच वेगवेगळ्या शाखांचे अवलंबन करणे अतिशय कठीण आहे,तशीच गत श्रौत व स्मार्त ह्यांची आहे,ज्यात योगमार्गाचे वर्णन दुर्लभ (व गुप्त) आहे,ह्यासाठी सर्व योग मार्गाची स्तुति करतात.(ह्यागुप्त मार्गाचे ज्ञान करून घेण्यास पक्षी (व्दिज-ब्राह्मण) ह्यावृक्षावर (वेदवृक्ष) नेहमी भेट देतात,ज्याने विश्र्वाचे गुढ उकलते.)

आसनं प्राण-संरोध प्रत्याहारश च धारणा । ध्यानं समाधि एतानि योगाङ्गानि वन्दन्ति षट् ।।७।।

ह्या शास्त्राचे (योग) स्वरूप कळण्यासाठी त्याच्या विविध अंगांची ओळख करून घेणे आवश्यक आहे,

आसन- अनेक प्रकारची आसने आहेत,जे स्थिर व सुखावह वाटते त्याची योगमार्गात प्रशंशा असते,त्यांत अनेक प्रकारचे भेद आहेत (उपयोगानुसार-स्वभावानुसार-भेद) पद्मासन साधारण प्रसिद्ध आहे.

प्राणायाम- प्राणाची गती नियंत्रित करणे,श्र्वास-प्रश्र्वास गतीचा भंग (नियंत्रण) अशा अनेक नावांनी व स्वरुपांनी (प्रकार) प्राणायाम करतात.

प्रत्याहार- विषयाने-विषय वाढतो,इंद्रिये बहिर्मुख असतात,ह्यासर्वावरुन लक्ष काढून त्यास अंतर्मुख करून स्व-स्वरूपाची स्थापना करणे,त्यासाठी चित्त स्वरुपाकार करून,सर्वइंद्रिये त्यास्वरूपाकडे वळविणे होय.

धारणा - नाभिचक्राचे ठिकाणी वृत्तीचा अंर्तपरिहार करून चित्त-एकाग्रता करणे,नाभिजवळ मायास्वरूप उगम (शुन्य-माया) आहे असे म्हणतात,तेथून असंप्रज्ञात समाधि अभ्यास सुरु होतो (जे ज्ञात होत आहे ति माया आहे असे समजून,त्याचा परिहार करणे.)

ध्यान - मूलाधार इत्यादि चक्रांचा विजातीय (नको असलेला) प्रवाहाचा प्रत्याहार करून सजातीय प्रत्यय प्रवाह निर्माण करणे

समाधि - इकडे-तिकडे जाणारे मन ताब्यात आणून एकाग्र करणे,असे सम्यग ध्यान,तसेच इंद्रियांमुळे भासमात्र असे जे ज्ञान होते ते शून्य करणे होय,असे षटयोगात सांगतात.अष्टांग योगात यम व नियम सुद्धा आहेत.

यम- हठयोगात प्रात:-स्नान,उपवास,तसेच काया क्लेश दूर करण्यासाठी अहिंसा,सत्य,अस्तेय, ब्रह्मचर्य,दया,क्षमा,धृति,मिताहार,शौच

नियम- तप,संतोष,आस्तिकता,दान,ईश्वर-पूजनम.सिद्धांत-श्रवण,जप,व्रत.

तसेच मनाच्या निवृत्तीचा अभ्यास,त्यासाठी पूर्वीच सांगितलेल्या गोष्टींचे अनुष्ठान व जेव्हा जेव्हा गुरूचा उपदेश असेल त्याप्रमाणे आवश्यक असा योग व त्याचे यम-नियम.

आसने आठ प्रकारची प्रसिद्ध आहेत,त्यात तीन मुख्य,प्राणायाम तीन प्रकारचे आहेत,प्रत्याहार पाच प्रकारचे आहेत,धारणा पाचप्रकारच्या व ध्यान सहाप्रकारचे त्यातील तीन प्रकारांना जास्त मान्यता आहे,समाधि एक प्रकारची आहे.

आसन,श्वासावर नियंत्रण,बाह्य-विषयावरील ध्यान नाहिसे करणे,ध्यान करणे (ज्यात ध्यान कल्पनारूप-सत्यवस्तुनिष्ठ नसणे) व एकाच जागी ध्यान केंद्रित करणे,आत्मस्वरूप पहाणे हे मुख्य आहे.

आसनानि च तावन्ति यावन्तो जीव-जन्तव:। एतेषाम् अखिलान् भेदान् विजानाति महेश्वर: ।।८।।

आसने अनेक आहेत,जसे अनेक जीव त्याप्रमाणे आसने (जीवशब्द व्यावहारिक उपाधीसाठी आहे) त्यातील भेद भगवान शिवच जाणतात,आसनात चित्त भावना त्यानुसारच करतात,महेश्वर सर्वठिकाणी प्राणीमात्रात आहेत हे जाणावे.

चतुराशीति-लक्षणाम् एकैकं समुदाहृतम् । तत: शिवेन पीठानां षोडशोनं कृतं शतम् ।।९।।

चौऱ्याऐशी लक्ष आसने शिवांनी सांगितले आहेत त्यातील चौऱ्याऐशी शिवांनी निवडली आहेत.

असनेभ्य: समस्तेभ्यो व्दयम् एतद् उदाहृतम् । एकं सिद्धासनं प्रोक्त व्दितीयं कमलासनम् ।।१०।।

त्या चौऱ्याऐशी मधून दोन निवडली गेली ती सिद्धासन व कमलासन-पद्मासन आहेत.

योनी-स्थानकम् अङ्घ्रि-मूल-घटितं कृत्वा द्दढं विन्यसेन् मेढ्रं पादम् अथैकम् एव नियतं कृत्वा समं विग्रहम् । स्थाणु: संयमितेन्द्रियोचल-द्दशा पश्यन् भ्रूवोर् अन्तरं चैतन् मोक्ष-कवाट-भेद-जनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ।।११।।

योग्याने डाव्या-पायाचा तळवा,शिवणीवर दाबावा व उजवा पाय पुरुष-लिंगाच्या-थोडावर हलका दाबावा,शरीर स्थिर व ताठ ठेवावे,सर्व इंद्रिये ताब्यात आणून भृकुटीमध्यावर दृष्टि स्थिर ठेवावी,असे आसन जे मुक्तीचे व्दार उघडेल त्यास सर्वात योग्य असे आसन-सिद्धासन म्हणता येईल.

वामोरुपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा दक्षोरुपेरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां द्दढम्। अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रम् आलोकयेद् एतद् व्याधि-विकार-नाशन-करं पद्मासनं प्रोच्यते ।।१२।।

डाव्यापायावर उजवा तळवा व उजव्यावर डावा तळवा ठेऊन, हाताने त्याची पकड नीट करून,नासिग्रावर दृष्टी ठेवावी,जीभ वरच्या दातांच्या मुळाशी घट्ट करून,अनुवटी छातीवर(गळा) दाबावी,अपानवायू वर ओढावा ,अश्या ह्या पद्मासनाने सर्व व्याधि-विकार नाहिसे होतात.

षट्-चक्रं षोडशाधारं व्दि-लक्ष व्योम-पञ्चकम् । स्व-देहे ये न जानन्ति कथं सिदध्यन्ति योगीन: ।।१३।।

जेव्हा विषय-वासना असतात तेव्हा मन काळाच्या चक्रात असते,तेव्हा भुत-अवलंबन स्थिती असून शरीरात षटचक्र दर्शन असते पण निरोधाने मन जेव्हा स्व-स्वरूपाकडे जाते तेव्हा आधार-रहित निरावलंब स्थिती येते.

योग्यास योगात नैपुण्य-मिळविण्यासाठी,सहाचक्र.सोळा-आधार,तीनलाख नाड्या व पाच(स्तर)आकाश(व्योम) ह्याची माहिती असणे आवश्यक आहे.

सहा चक्रे- मूळ,स्वाधिस्थान,मणिपूर,विशुद्ध,आज्ञा.सहस्त्रदल

सोळा आधार(षोडशधारा) -- १) पायाचा अंगठा-तेजाचे ध्यान-दृष्टी स्थिरता २)मूलाधार चक्राजवळ - पायाच्या मागीलभाग(घोटा) थोडा दाबून अग्नि-उष्णता उत्पन्न करावी.३) गुदव्दाराचे आकुंचन करण्याचा अभ्यास करावा-मूळबंधाचा अभ्यास करावा.४) वज्रनाडीतुन-त्रिवेणीकडे (आज्ञाचक्राजवळून) वायु जातो तो भ्रमरगुंफेकडे जातो त्याआधी शंखबिंदुस्थान आहे तेथे स्तंभन, मन (स्थिर) असावे.५) उद्दियान बंध करावा ६) नाभिमंडला-जवळ चिद्रुप ध्यानासाठी प्रणवाचा जप करावा. ७) हृदयात प्राणाचा निरोध करावा जेथे हृदयपद्मात-चित्तआकाश आहे.८) कंठाधारात हनुवटी दाबुन इडापिंङला वायु स्थिर करता येतो.९) चन्द्रकलाअमृत जेथून स्त्रवते त्या घंटिकामार्गात जिव्हेचा प्रवेश करून अमृतकलांचा लाभ घ्यावा.१०) तत्वाप्रमाणे जिव्हेचा छेद घेऊन हळूहळू ति लांब करावी ज्याने ती हवी तेवढी प्रवेश करेल११)जिव्हेने खेचरी मुद्रा करून अमृतप्राशनाचा आनंद घ्यावा.१२) वरील दातांच्या मुळाशी जीभ धरावी ज्याने रोगांचा नाश होईल.१३)नासाग्रे लक्ष लावावे ज्याने मन स्थिर राहील.१४)नासिकेच्या मुळावर दृष्टी धरावी.सहा महिन्यात प्रत्यक्ष ज्योती दिसते१५)भृकुटी मध्यावर दृष्टी स्थिर ठेवावी.जेथे किरणाकार ज्योती दिसेल,दृढ अभ्यासाने तेथे-सुर्य-काशात मनाचा लय करता येईल.१६)नेत्रांच्या मुळाशी दृष्टी स्थिर केल्यास प्रत्यक्ष ज्योती दिसते,(असे अनेक वेळा पहिल्यानंतर ज्योती प्रत्यक्ष प्रकट होते.)

व्दिलक्ष- १)बाह्यनासार्ग्रे-भृ-मध्यादि व २)आतील मुलाधर इति पद्म ह्यावरील.

व्योम पंचक - आकाश पराकाष महाकाश तत्वाकाश सूर्याकाश- श्र्वेत,रक्तवर्ण,धुम्रवर्ण,नीलवर्ण,विद्युत-विजेच्या लाखलाटाप्रमाणे,असे एकेक ज्योतीरूप बाह्यरूप म्हणून स्मरावे.

एक-स्तम्भं नव-व्दारं ग्ढं पत्र्चाधिदैवतम् । स्व-देहे ये न जानन्ति कथं सिद्ध्यन्ति योगिन:।।१४।।

एक मनाच्या राहण्याचे ठिकाण (ग्ढं) आहे.(एकच स्तंभ-स्तंभन योग्य ठिकाण) ज्यास नऊ व्दारे आहेत,मुख,दोन डोळे,दोन कान,दोन नासिका,गुद व लिंग (मुत्रव्दार) अश्या स्वबंधनात ह्या नऊ व्दारांच्या गुणांमध्ये अडकून असलेल्या मनास मुक्त-परावृत्त करणे ब्रह्मा,विष्णू,रुद्र,ईश्वर,सदाशिव अश्या पाचदेवता ह्या घरात आहेत.देवतास्थाने - चतुरस्र- ब्रह्मा,अर्धचन्द्राकृति व जल-विष्णु,त्रिकोणमंडल वन्ही - रुद्र,वायु-बिजात सहाकोनात - ईश्र्वर, आकाश-मंडल - सदाशिव. ह्यासाठी ह्याची योग्यास माहिती असणे आवश्यक आहे,नाहीतर योगसिद्धी मिळविणार कशी?

चक्रे किंवा पीठे

पद्म,गोल,व्हिल,मध्य,उर्जा स्थाने (पद्म-चक्र-आधार) हि शरीरातील बिंदु / स्थाने असून ज्यात मुख्य-उर्जा शक्ति आहे."हयांना पिठ / शक्ति स्थान असेही म्हणतात",हि स्थाने मज्जारज्जुवर असून तेथुन विविध-स्थानावर असणारी नाड्यांची जोडणी आहे असे साधारण समजतात,हि मुख्य स्थाने पृष्ठभागावर नसून मज्जारुज्जुच्या आत आहेत, ती योगमार्गात विविध प्रकारे दर्शवतात ती योगमार्गात सांगताना क्लिष्ट-प्रकारे दर्शवितात व त्याबद्दल योग्यप्रकारे माहिती सांगणे कठीण आहे. हि स्थाने सुषुन्मा नाडीच्या मार्गावर मेंदूपर्यन्त असून कुंडलिनी शक्ति जशी शिवस्थानकडे(मेंदू) जातांना वर-चढते त्यानुसार आहेत.हया सर्व चक्रांवर पुरुष-स्त्री दोन्ही स्थाने आहेत फक्त शेवटल्या स्थानावर तसे नाही त्यास्थानावर सूक्ष्म-अतिसूक्ष्म जीवस्थान आहे त्याठिकाणी निर्मितीचि सर्व शक्ति आहे.प्रत्येक कमळांत लिंग-योनी हयांचे मिलन योगमार्गात वेगवेगळ्या प्रकारे दाखवितात,त्यात त्रिकोण-लिंग,अक्षर-बिंदु,चन्द्रकोर-गोल हयाचा उपयोग करतात. हयावर (चक्र-पद्म) असलेल्या पाकळ्यांची संख्या वेगवेगळी आहे.प्रत्येक पाकळीला एक निश्चित अक्षर आहे जे बिंदुसहित असलेले बीजाक्षर आहे.हे अक्षर विविध रंग किंवा प्राण्याचे चित्र हयाने दर्शवितात हयातील वेगवेगळ्या आकृत्या (चौकोन,त्रिकोण) हया यंत्राशी (मन्त्र-यंत्र) संबंधित आहेत त्यावरील अक्षर व बिंदु मंत्राशी जोडलेला आहे,हयाचा मंत्रांने ध्यान करताना उपयोग करतात,त्यावेळी क्रम उजवीकडून-डावीकडे आहे व तसाच उपयोग करतात.खालील पाच चक्रे (मूलाधार-मज्जारज्जुच्या सर्वात खाली,स्वधिस्थान-पुरुष लिंगा जवळ , मणिपूर- बेंबीजवळ ,अनाहत - हृदयात ,विशुद्ध - गळा / कंठ) हि चक्रे खालच्या भागात असुन पृथ्वी,पाणी,अग्नी,वायु,इथर दर्शवितात. त्या प्रत्येक चक्रास एक निश्चित अक्षर व बिंदु आहे,ज्यास त्याचा बिज मंत्र म्हणतात.कंठातुन येणारा शब्द हा आपण ऐकतो तसा नसून मातृका-रेफ हया स्वरुपात असतो चक्रातील बीजमंत्राचे अक्षर त्यानुसार आहे,हया शरीराच्या (खालाच्या भागास कंद म्हणतात) व सर्व नाड्या हया चक्रांतुन जातात.

अजान किंवा आज्ञा चक्र- हे भृकुटीत असून डोक्याकडील भागात आहे,तसेच सहस्त्रदलचक्र हे सर्वात वर आहे म्हणून हयास ब्रह्मरंध्र भागाकडील समजतात. शेवटचे चक्र हे परमजीव शक्ति स्थान किंवा मुक्तिस्थान समजतात.

सर्व चक्रे हि चैतन्य शक्तिची स्थाने आहेत,ज्यामुळे ती ध्यानासाठी वापरतात,ज्यात निर्मितीची अनेक रहस्ये जाणता येतात. तसेच भावनिक शक्तिची ती स्थाने आहेत.प्रत्येक चक्राचे एक वैशिष्ट आहे व त्यातील पदार्थ गुण-शक्ति सुद्धा विशिष्ट आहेत. तसेच तेथील अनुभव व सिद्धिसुद्धा विशिष्ट आहेत.

कुंडलिनी सूषुन्मेतुन जाताना ह्याच्या (चक्रांच्या) मध्यबिंदुपाशी जेवढ्यावेळा वेटोळे घालते तेवढ्या पाकळ्या समजतात तेवढे वेटोळे घालून कुंडलिनी पुढील चक्राच्या मध्यावर जाते,वेटोळयाचा आकार ८ आकड्यासारखा जणु कमळाच्या पाकळीप्रमाणे दिसतो.कुंडलिनी वर जाताना नादांची कंपने तयार होतात तिच पाकळ्यांवरील अक्षरे आहेत,त्या वर्णमालेतील रंग हा प्रकाशमय भाग आहे.जो योग्यांचा मार्ग समजण्याचा भाग आहे.विविध मुद्रा ह्या जलद कुंडलिनी जागृतीसाठीच आहेत.

चतुर्-दलं स्याद् आधारं स्वाधिष्ठानं च षट् -दलम् । नाभौ दश-दलं पद्मं सुर्य-सङ्ख्य-दलं हृदि।।१५।।

मूलाधार चक्रास-पद्म चार पाकळ्या आहेत,स्वधिस्थान चक्रास सहा,नाभिजवळील चक्रास दहा तर हृदयातील चक्रास बारा पाकळ्या आहेत.

मूलाधार (भुमनमल / आधार) चक्र (गुदाजवळ स्थान) - ह्यास चार पाकळ्या असून लाल रंग आहे (जे उपडे आहे) त्यावर असणाऱ्या सुवर्ण-अक्षरांचा ध्यानासाठी उपयोग करतात, त्या कमळाच्या मध्यभागी पिवळा चौकोन असून त्यास असलेला घेरा आठ चमकणाऱ्या चेंडूसारखा दिसणारा आहे (जो पृथ्वीचा भाग आहे) ,(चेंडूच्या) त्याच्या टोकांचा आकार स्त्रियांच्या स्तनासारखा आहे,त्या चौकोनाच्या मध्यावर लाल-त्रिकोण असुन, त्या त्रिकोणाच्या टोकावरील भागास ज्यास **योनी** म्हणतात,त्यास **"कामरूप पीठ"** असे सुद्धा म्हणतात,ते अग्नीचे त्रिकोण-स्थान समजतात,जो अग्नि तापलेल्या सोन्यासारखा दिसतो,ज्याने कामरूपाचा आभास होतो.त्यात एक **स्वयंभु (पश्चिमाभिमुख) लिंग** आहे,त्याचा प्रकाश हिऱ्यातुन (विद्दयुलता) आल्यासारखा आहे,त्यास आठ वेटोळे घालून चमकणारी अशी कुंडलिनी शक्ति आहे,(काहींच्या मते ती साडेतीन वेटोळे असून शेवटच्या वेटोळ्यात सूषुन्मेचे मुख आहे,जातून श्वास-प्रश्वास शक्य आहे.) ति झोपलेली असून तिचे तोंड स्वयंभू लिंगामुळे बंद आहे,तिचे मुख हेच **ब्रह्मव्दार** असून ज्यातून ति अमृत प्राशन करते तसेच शब्दांचा उच्चार करते,ह्याजागी तिचे पुर्णतारुण्य प्राप्त झालेल्या अत्यंत सुंदर अशा **"बालसुंदरी"** स्वरूपाचे ध्यान करतात.पृथ्वीचा आधार जसा शेष तसे कुंडलिनी देहाचा आधार आहे,त्या त्रिकोणावर त्या चक्राचे बीज-अक्षर आहे,त्याचा रंग पिवळा असून तो पृथ्वी तथा इंद्र ह्याचा बीजमन्त्र आहे,त्या बीज-अक्षराचे टोक इंद्राच्या हत्तीवर असून,त्या अक्षराच्या बिंदुत चतुर्भुज,चतुर्मुखी ब्रह्मा आहे त्याचे तेज "**दहालाख सूर्यासारखे**" आहे ब्रह्मा हंसावर बसलेला आहे,त्याच्या बाजुस डाकिनी शक्ति आहे,ते कालीचे भयंकर रूप आहे जिची वाईट नजर मुलांवर असून त्यांना ति आजार व मृत्यु देते',तिच्या (चार) हातात

प्रत्येकी गोल(चेंडू),मुंडके,तलवार,दारूचा(रक्त)कप आहे,ती रागीट असून शक्तिशाली व मध्यम-वयाची दिसते.ती कमळावर बसलेली आहे,तिची कातडी पशुंच्या (गाय,मेंढा) कातडी सारखी आहे.

मूलाधार चक्रातील अक्षरे (पाकळ्या चार) :- शं,वं,षं,सं आहेत,तेथे ज्याप्रकारे वायु आहे तसे मन उत्पन्न होते,जसे हंऽस अक्षर उमटते तसा वन्हि आहे,जसा बिंदु उत्पन्न होईल तसा नाद,असे कामरूप पीठ फळ प्रदान करते.

मुक्त त्रिवेणी : - इडा,पिंगळा व सूषुन्मा ह्यांच्या संगमास मुक्त त्रिवेणी म्हणतात.

स्वाधिस्थान (जलमंडल / मेढ्राधार) - ह्याच्यात पाण्याचे तत्व असल्याने ह्यास असे म्हणतात ह्या चक्राचा मध्य पुरुष लिंगाजवळ आहे काहीजण लिंगालाच चक्र मानतात,ह्याच्या सहा पाकळ्या लालसर रंगाच्या असून त्याची किनार नारिंगी रंगाची आहे.पाकळ्यांवर अक्षरे सोनेरी रंगाची आहेत,पोर्णिमेच्या (उन्हाळा-हिवाळ्यामधील चन्द्र) चंद्रासारखा प्रकाश असलेला पांढरा अर्धचन्द्र त्या चक्रात आहे,तसेच वायुचा जलरुपी भाग आहे काहींच्या मते ह्या चंद्राच्या प्रत्येक बाजूस आठ पाकळ्या असलेले कमळ आहे. वरुणाचा बीजमंत्र पांढऱ्या रंगात असुन म-कारावर स्थित आहे.मोठे तोंड व टोकिदार दात असलेला भीतीदायक दिसणारा समुद्रप्राणी हे कामाचे वाहन आहे,त्या अक्षराच्या बिंदुवर चतुर्भुज श्रीविष्णु तेज:पुंज निळ्या-रंगाचे पिवळ्या कपडयात आहेत.ज्यांनी स्वस्तिक,हार आणि प्रसिद्ध मणी घातला आहे,दोन्ही चमकत आहेत,त्यांनी (चार-हातात) शंख,चक्र,गदा,पद्म व (श्रीवस्य-भृगु) घेतले असून गरुडावर बसले आहेत,चन्द्रगोलात विष्णुंच्या जवळ (लाकिनी) साकिणी नामक देवता आहे जी लाल रंगाच्या दोन कमळांवर बसली आहे.जी देवी-कालीची दैत्य सेविका आहे,जी निळसर रंगाची असून त्रिशुल,कमळ,ढोलके,धनुष्य-बाण धारण केलेली आहे,तिला तीन डोळे आहेत,जी दिसण्यास भयंकर असून दातांचे सुळे मोठे आहेत,तिच्या एका नाकपुडीतून रक्त येत असून,ति प्रसाद (आशिर्वाद) देणारी आहे,तिच्याकडे अमृत कुपी असून तेथे प्राणाचा संचार असतो जो स्वा / स्व ह्या अक्षरामुळे आहे, स्व हे आद्दयाक्षर चक्रात स्थित असून ते परालिंग दर्शविते.

स्वाधिस्थान बीजाक्षरे (पाकळ्या सहा) :- भं,बं,लं,रं,यं,मं

योनीस्थान - मूलाधार व स्वाधिस्थान चक्रांच्यामध्ये योनीस्थान असून हे कामाचे (इच्छेचे) स्थान समजतात हे स्थान गुद व पुरुषलिंग ह्यामध्ये चार बोटे जागा आहे तेथे आहे अर्थात दोन्ही बाजूंनी दोन बोटे,हे शिवशक्ति स्थान म्हणून सुद्धा समजले जाते,अर्थात ते स्थान शिवशक्ती मिलनाच्या

आनंदाचे स्थान आहे,जे कामरूप आहे. मुलाधारातील त्रिकोणाची येथे आठवण होईल. ह्या स्थानात निर्मिती व अर्धनारीरूपाचा भाग आहे म्हणून ह्यास गौरीपीठ असे म्हणतात.

मणिपूरचक्र (नाभिस्थान,रवी / सुर्यस्थान):- ह्यात लाल बिंदु (थेंब) असल्याचे मानतात हे नाभिच्या ठिकाणाचे स्थान आहे,हे अग्नीचे व सुर्य ह्यांचे स्थान आहे तसेच समदन (मायास्थान) ह्याचे हि स्थान आहे, ह्या चक्राच्या मध्यभागी लाल त्रिकोण आहे त्या त्रिकोणाच्या किंनारीवर तीन स्वस्तिके आहेत ज्यात बीज मन्त्र आहे. हे चक्र राजस गुणांचे स्थान म्हणून सुद्धा ओळखतात.मासिक पाळीचे द्रव व सुर्य हे चंद्राचे अमृत शोषून घेतात,बीज(हे वयस्कर) पुरुष मेंढ्यावर आहे,जे उगवत्या सूर्यासारखे तेजस्वी आहे.त्रिकोणावर मंदरुद्र असून त्याचा रंग लाल व सफेद भस्म असलेला आहे तो त्रिनेत्र असलेला आहे,त्याचे हात भीती (वर-आभ्यामुद्रा) नष्ट करण्यासाठी तसेच वरदान देण्यासाठी पुढे केलेले आहेत,तो निर्मिती नाहिशी करणारा आहे,एका हातात रुद्राक्षमाला असून दुसऱ्या हातात शस्त्र आहे.तो बैलावर बसलेला असून त्याच्या बाजुस लाखिणी शक्ति निळ्या रंगाची असून तिला चार हात आहेत,ति लाल कमळावर बसलेली आहे,तिच्या हातात विजेसारखे लखलखणारे व आवाज करणारे शस्त्र असून दुसऱ्या हातात अग्निचे शस्त्र आहे,उरलेले दोन हात रुद्रांच्या प्रमाणे (दणकट) आहेत,तिचे स्तन रक्ताने भरलेले असून तोंडातून चरबी पडत आहे,तिला मांस,भात,शिजवलेली डाळ-मांस व रक्तात कालवलेली फार प्रिय आहे.

मणिपूरचक्र बीजाक्षरे (पाकळ्या दहा) :- ढं,डं,फं,पं,नं,घं,दं,थं,तं,णं

मानस चक्र (मन) :- हे चक्र नाभी व हृदयात असून सुर्य चक्राजवळ आहे किंवा आज्ञा चक्राच्या वर आहे असे मानतात,ह्या चक्रास (कपाळाजवळील) सहा पाकळ्या आहेत त्या पाच ज्ञानेद्रिय व मन ह्यास जोडल्या आहेत.

अनाहत चक्र (वायु),(हृदय) :- ह्यात लालसर-पांढरा बिंदु (थेंब) असल्याचे मानतात ज्याचा **नाश होत नाही**,जो मृत्युसमयी शरीरातुन वेगळा होतो,आघाताशिवाय आवाज / शब्द येथे निर्माण होतो शब्द ब्रह्म येथे आहे,उपनिषदानुसार ह्यात हृदय व फुफ्फुस हि दोन्ही येतात,हे प्राणाचे,पुरुषाचे,जीवात्म्याचे स्थान आहे ह्याचे चक्र-पद्म बारा पाकळ्यांचे असून सोनेरी रंगाचे आहे,गोल,भडक लाल रंगाचा असून त्यात दोन त्रिकोण आहेत जे धुरकट रंगाचे आहेत,त्याच्या मध्यभागी त्रिकोण असून तो सोनेरी रंगाचा आहे त्याच्यात **लिंग** असून ते **सोन्यासारखे** चमकते आहे,त्याच्या डोक्यावर पांढऱ्या रंगाची चन्द्रकोर

आहे,त्याच्यावर बिंदु आहे.ह्या चक्राचा बीजमंत्र काळा(रंग) असून तो (मोठे शिंग असणाऱ्या व मोठ्या हरणांप्रमाणे दिसणाऱ्या प्राण्यावर) ॲन्टिलोपवर स्थिरावलेला आहे. दोन त्रिकोणांच्यावर,पण गोलाच्या आंत ईश्वराचे स्थान आहे,ज्याचे हात वरदान देण्याच्या व भीती घालविण्याच्या मुद्रेत आहेत,ईश्वर तीन नेत्रांचा असून त्याच्या बरोबर काकिंणी शक्ति आहे.तिचे दोन हात ईश्र्वराच्या सारख्या मुद्रेत आहेत व इतर दोन हातात दोरीचा फास व कवटी आहे ति पिवळ्या रंगाची असून प्रसन्न (व उत्कंठात्मक मनोभावात आहे) पवित्र,त्रिनेत्री,लाभदायक,अमृत पिऊन तिचे हृदय मृदू झाले आहे ति लाल कमळावर असून तिने काळ्या ॲन्टिलोपाचि (मोठे शिंग असणाऱ्या व मोठ्या हरणांप्रमाणे दिसणारा प्राणी) कातडी पांघरली आहे, हे चक्र इच्छेचे स्थान असून केलेल्या कर्माचे व अहंकाराचे स्फुरण ह्यात आहे,येथे स्वर्गातील कल्पवृक्ष असून जीवाच्या इच्छेपेक्षा बरेच जास्त देणारा आहे सर्वमनोकामना जर नाहिश्या केल्या व मन निर्विकार केले तर ह्या चक्रात शिवांप्रमाणे मनाची सिद्धी प्राप्त होते.

हृदयचक्र बीजाक्षरे :- कं,ठं,टं,त्रं,झं,जं.छं,चं,ङं,घं,गं,खं

हृतचक्र,सुर्यचक्र,आनंदकंद :- अनाहत चक्राच्याखाली आठ पाकळ्या असलेले लाल-कमळ आहे त्यात कल्पवृक्ष आहे,येथे इष्ट देवतेचे स्थान आहे, जी वृक्षाला लागलेल्या फळे-फुले व पक्षी ह्यात विस्मयीत होऊन फिरत आहे.ह्यास सुर्यचक्र असे सुद्धा म्हणतात कारण येथून मणिपूर चक्राला उर्जा-उष्णता मिळते व सूर्यापासून मिळणारी उष्णता येथे शोषली जाते.

कंद :- मूलाधार व सूषुन्मा ह्यांना जोडणाऱ्या नाड्यांचा समूह,मज्जारज्जु नंतर मूलाधार व सुषुन्मा ह्यांना नाड्यांच्या समूहाने जोडणी होते, हे गाठीसारखे दिसते.

कंदयोनी: - ह्या चक्राबद्दल ठोस माहिती नाही,परंतु हे चक्र पुरुष शुक्रपेशी निर्माण होतात त्या लिंगाजवळील भागात किवा गर्भाशयात आहे,जे मिलनाशी संबंधी आहे हे गुद व लिंग ह्यामध्ये असल्याचे म्हणतात ते अंड्याच्या आकाराचे आहे,ज्यावर कुंडलिनी आठ वेटोळे घालून बसलेली आहे,

कण्ठे स्यात् षोडश-दलं भ्रू-मध्ये व्दि-दलं तथा । सहस्त्र-दलम् आख्यातं ब्रह्म-रंध्रे महा-पथे ।।१६।।

विशुद्धचक्र (गळा) (कंठदेश,चन्द्रस्थान,जालंधर पिठ,भरतीस्थान,व्योमचक्र,नभोमंडळ) :- हे चक्र उदानवायूचे स्थान आहे,ह्याचा पदार्थ इथर आहे,हे बिंदूचे स्थान आहे,ह्यास धुरकट जांभळ्या रंगाच्या

सहा पाकळ्या आहेत व त्यावर गडद लाल रंगाची अक्षरे आहेत.ती अक्षरे सर्व स्वर आहेत,त्या पाकळ्यांच्या गोलामध्ये निळे आकाश असून त्यात एक पांढरा-शुभ्र त्रिकोण आहे,त्यात एक फक्त चंद्राचा गोल असून त्यात एक पांढरा हत्ती आहे,एका मोठ्या जंगली प्राण्यावर ह्या चक्राचा बीजमंत्र आहे (हं) त्या बीजाच्या बिंदुत सदाशिव असून त्यांचे अर्धे शरीर चांदिचे व अर्धे सोन्याचे आहे व ते बैलावर बसले आहेत,त्यास पाच तोंडे व तीन नेत्र (प्रत्येक मुखावर) असून पुर्ण शरीरावर भस्म आहे,त्याच्या शरीराची कातडी वाघासारखी आहे व त्याने सर्पांचा हार घातलेला आहे,त्याला अनेक हात असून त्याने त्रिशुल,धनुष्यबाण,वज्र,अग्नि,घंटा,फास धारण केले आहे,त्याचे स्वरूप पवित्र व प्रसन्न आहे,त्याच्या बरोबर गौरी,सदागौरी असून ति शिवांच्या शरीराचा अर्धाभाग आहे,तिला दहा सुंदर हात आहेत,पाच तोंडे आहेत व प्रत्येकास तीन डोळे आहेत,तिच्या हातात फास,मनावर प्रभाव टाकणारे अस्त्र व पुस्तक आहे,तिचे स्वरूप प्रसन्न आहे ति हाडांवर बसलेली आहे,ति (पांढरी) सफेद आहे.(किंवा शिव-साकीणी बरोबर असून पिवळ्या वस्त्रात ति आहे,तिच्या हातात धनुष्य-बाण,फास,मनावर प्रभाव टाकणारे अस्त्र आहे)

विशुद्धचक्र बीजाक्षरे : - अं.अः,अं,औं,ओं,ऐं,एं,लृं,लृं,ॠं,ॠं,ऊं,उं,ईं,इं,आं

आज्ञा चक्र (उडीयान) :- हे दोन्ही भुवयांमध्ये मागील बाजुस आहे,ह्याच्या पाकळ्या पांढऱ्या रंगाच्या आहेत. (ह्याची अक्षरे हं व क्षं रंगीत असून) हि कला-काल कलशाची बीजे आहेत ह्याचे अक्षर चंद्राच्या व्यासाचा सोळावा भाग इतकी आहेत (शिवांनी डोक्यावर धारण केलेल्या चंद्र - चंद्राच्या गोलाचा सोळवा भाग आहे-सोळावी कला) हे बुद्धिचे स्थान आहे,मन व इंद्रियाच्या व्यवहाराचे सूक्ष्म नियंत्रण येथून होते,हालचालीची आज्ञा येथून होते म्हणून त्यास आज्ञा चक्र म्हणतात.हे सतत आनंदाचे स्थान आहे,ह्या कमळा भोवतीचे चक्र सफेद असून त्यात पांढऱ्या रंगाचा त्रिकोण आहे,ज्यात एक “पांढरे लिंग आहे ज्यास इत्र लिंग**”** असे सुद्धा म्हणतात,हे परमशिवांचे स्थान आहे,ह्या चक्राचा बीजमन्त्र त (ओर्हे),येथे मन व बुद्धि शुद्ध अवस्थेत असते (जी ज्वालांप्रमाणे आहे),त्यावर चन्द्रकोर आहे (क्रिसेंट मुन - चन्द्रकोरीचे टोके निमुळती व मध्ये मोठा भाग-सोळावाभाग) त्याच्यावर बिंदु (मकाराचा बिंदु) व त्यावर अर्धचन्द्रकोर (अर्धक्रिसेंट-मुन),ह्याचक्राची स्वामिनी हाकिनी आहे जिला सहा मुखे आहेत,जी चंद्रासारखी आहेत.तिला सहा हात असून हातात पुस्तक,कवटी,ढोल,गुलाब असून दोन हात आशिर्वाद देण्याच्या व पवित्र मुद्रेत आहेत. ती पांढऱ्या कमळावर असून अमृत पित आहे.

आज्ञा चक्र बिजाक्षरे:- हं,क्षं *भ्रुमध्यात तीन चक्रे आहेत असे समजतात जी एका सुक्ष्म नाडीने जोडली आहेत त्याच्या प्रत्येकी दोन पाकळ्या आहेत,१-आज्ञाचक्र २- त्रिकुटी ३- भ्रमर गुंफा भुवयांच्या (व नाक ह्याच्या संगमावर) मधुन जेव्हा कुंडलिनी जाते,तेव्हा सोम्य (पण-पिडादायक) झटके बसतात,येथे असलेली रुद्र ग्रंथी फोडून कुंडलिनी त्रिकुटीत शिरते व ब्रह्मरंध्र (सात शून्य) मार्ग उघडतो,भ्रमर गुंफेनंतर सत्यलोक मार्ग उघडतो,

तृतिय नेत्र - भृकुटी मध्यात आहे,जो आज्ञा चक्राच्या थोडा वर आहे योग्याचे ध्यान येथेच असते ह्या तीनही (आज्ञाचक्र) चक्राजवळ स्थुल-सुक्ष्म-कारण-महाकारण असा बदल जिवात्म्यात होतो ज्याने सोम्य झटके बसतात.

त्रिवेणी संगम :- आज्ञा चक्राजवळ इडा,पिंगळा व सुषुन्मा मिळतात त्यास त्रिवेणी संगम म्हणतात.

घेरंड :- प्रत्येक चक्र हे घेरंड किवा घ्रंड असून त्यात स्थिर ध्यान करतात जे विशिष्ट(सिद्धी) कार्यासाठी असते.

सहस्त्रदल- (ब्रह्मस्थान,ब्रह्मरंध्र,निर्वाणचक्र) :- ह्यात शुभ्र पांढरा बिंदु (थेंब) आहे असे म्हणतात. ह्या चक्रास निर्वाणपद असे म्हणतात,ह्याचक्रांतून बंधनाची शेवटची पायरी प्राप्त होते,मुक्तिचा मार्ग येथून जातो,येथे आनंदाचे सर्वोच्च स्थान आहे.ह्या चक्राचे तोंड खालच्या बाजूला आहे त्याला **एक हजार पाकळ्या (५०x२०)(५०=संस्कृत बाराखडी २०=विसवेळा परत परत)** असून प्रत्येक पाकळीची किनार उगवत्या तरुण(विद्दुलता)सूर्यासारखी आहे,ह्यावर एक-हजार अक्षरे असून प्रत्येक पानावर एक अक्षर आहे,प्रत्येक अक्षरावर बिंदु आहे,ह्या कमळात पुर्णचन्द्र असून स्वछ्य आकाशाप्रमाणे तो दिसतो,ज्यात अमृताचा ओलसरपणा आहे,त्यात एक त्रिकोण असून महाशून्य (महामाया) येथे विद्दयमान आहे जो एका सूक्ष्म बिंदु रुपात आहे,जो इश्र्वरबिंदु आहे,जो ईश्र्वर असून त्याच्या मध्यभागी ब्रह्माचा (ब्रह्मस्वरूपाकडे जाण्याचा) मार्ग आहे.त्या बिंदूवर संखिणी मार्ग आहे, संखिणी:- हि नवनिर्मिती व संहाराची देवता आहे) त्यात असलेल्या कमळात पुर्णचन्द्र आहे (स्वछ्य आकाश) ,येथे अखेरच्या मिलनाचा (उन्मनी अवस्था) अनुभव येतो,येथून पुढे प्रकृतीशी असलेला शेवटचा संबंध तुटतो व मुक्तीचा आनंद मिळतो.येथे शिव मायारहित अवस्थेत निर्वाणशक्तिसहित आहेत.सहस्त्रातील त्रिकोणावर तीन बिंदु आहेत (पुरुष-बिंदु) व दुसरे दोन बिंदु प्रकृतीरूप आहेत,दुसरे दोन बिंदु मिळून विसर्ग (:) होतो, ज्याने दोन्ही (पुरुष-प्रकृती) मिळून मिलन हंस: होते. हेच अर्धनारी सदाशिव स्वरूप

आहे जे शिव व नाद दर्शविते.ह्याच्या खाली सर्व निर्मिती मूलाधारपर्यंत आहे,सहस्त्रात असलेल्या स्थानात शिवशक्तिची एकरूपता आहे,कुंडलिनी मुलाधारातून उन्मन होत होत सहस्त्रात निर्वाणशक्ति होते,सहस्त्रदल चक्र हे आनंदाचा परमोच्चबिंदु आहे.

ललनचक्र-तामुलचक्र :- ह्या चक्राच्या दोन जागा सांगितल्या जातात तोंडात वर,गळा(विशुद्ध) व आज्ञाचक्राच्या मध्ये (किंवा कपाळात लगेच वर किंवा सहस्त्राच्या सुरवातीस) हे चक्र बिंदु व विशुद्धी ह्यास निगडीत आहे, अमृत जेव्हा बिंदुतुन प्रवाहित होते तेव्हा ते येथे (चक्रात) साठवले जाते.अमृत मणिपूर चक्रातून खाली जाऊन त्याचा प्रभाव जिवनकार्यात वापरला जाऊन कमी-कमी होतो,पण योगक्रियेने त्याचा प्रवाह विशुद्ध चक्रात नेल्यास ते शुद्ध होऊन मृत्यूवर मात करणारे अमृत होते.

गोल्हाट चक्र :- हे चक्र ललनचक्राच्या वर असून येथे जीवाची शेवटची (परापर) शारीरिक अवस्था आहे त्यानंतर स्थुल-सूक्ष्म असे शरीरस्वरूप संपते.ह्या गोल्हाट चक्रात वायु शिरल्यावर तेव्हा भृमध्यात त्रासदायक धक्के बसतात, येथे 8 ह्या आकाराचा प्रकाश डोळ्यांच्या पापण्यांपर्यंत जाताना दिसतो.

विहंग मार्ग - आज्ञाचक्रापासून शून्यस्थानापर्यंतचा (ब्रह्मरंध्र) मार्ग ह्यामार्गात प्रकृतिचे चारही देह व तिन्ही गुण आहेत,येथपर्यत पोहोचलेला योगी जीवनमृत्यु चक्राच्या बाहेर जातो.आज्ञाचक्रापासून सहस्त्रापर्यंत चिदाकाश आहे.

द्दयाल प्रदेश- सहस्त्रातील सत्य,अलक्ष,आगम,अनामी लोक ह्यास द्दयाल प्रदेश म्हणतात,ज्यास ऊर्ध्व सहस्त्र व कोल्हाट चक्र असे सुद्धा म्हणतात.

भ्रमर गुंफा (विर्य स्थान) :- (सहस्त्रचक्राच्या मागील बाजुस)गोल्हाट चक्रातून शक्ति शरीररहित नादरूप होते जो नाद वायुरहित असतो (अनाहत) तेथून सहस्त्रास (चक्र) सुरवात होते.कुडलीनी मार्ग--आज्ञाचक्र–सहस्त्रचक्र–शून्य–महाशुन्य-भ्रमर गुंफा-सत्यलोक-अलक्षलोक-आगमलोक-अनामीलोक असा आहे. ह्यास योगीजन विर्य-स्थान किंवा चैतन्यशक्तिस्थान असे हि म्हणतात ह्यात विर्य-चैतन्य शक्ति स्थिर करतात जेणे करून जननेद्रियांवर नियंत्रण राहिल.

डमडमकार नाद - ध्यान केंद्रित करण्यासाठी प्रथम दोन्ही कानात पहिले बोट घालून अंर्तनाद जो प्रथम डमडम असा येतो व नंतर जसे बाहयलक्ष कमी होऊन ध्यान केंद्रित होईल तस तसे ॐ असा नाद ऐकू येतो.

निल-ज्योती - भृमध्यात (आकाशात) प्रथम लक्ष केंद्रित करण्यासाठी निल-ज्योतीची कल्पना करतात.

औट पीठ - गोल्हाट पीठा नंतर व भ्रमर गुंफेच्या आधी

गगन मार्ग (शून्य) - आज्ञाचक्रापासून सहस्रदलकमळ नंतर त्रिकुटी व पुढे शून्य आहे,हयास आकाशमार्ग किवा गगनमार्ग म्हणतात.महाशून्यस्थानात प्रकृतीचा प्रभाव संपतो.

बिंदु विसर्ग,इंदु,चन्द्र,सोम : - हे चक्र (तेवीस पाकळ्या) डोक्याच्या मागील भागात शेंडी ठेवतात तेथे आहे व ते कपाळाच्या सरळ रेषेत आहे.येथे चन्द्रकोर (सोळावा भाग-मध्ये जाड व टोकाला निमुळता) असून हयातून अमृत येते,येथे पांढरा बिदू (थेंब) (सहस्त्रातील बिंदु(थेंब)सारखा) सारखा आहे.संप्रज्ञात समाधीस अमा-काल म्हणतात त्यात विसर्ग आहे (दोन गोल) एक अमा-काल दाखवितो व दुसरा संप्रज्ञात समाधितुन असम्प्रज्ञ समाधि दाखवितो हयात (दुसरा गोल) निर्वाण-काल व शक्ति आहे,हयानंतर कुंडलिनी शंखिनी होते व त्याचे साडेतीन वेटोळे प्रत्येकी शेवटचा महाबिंदु,महानाद, महाशक्ति गिळते व अर्धमात्रा सकल-शिवरूप हयात प्रवेश करते.त्याच्या पुढे (निर्विकल्प) परमशिव-स्वरूप आहे.

अमा-काला :- हयास सोळावी कला किंवा व्यापिनी शक्ति असे म्हणतात बिंदुरूप शिव व शक्ति हयाच्या मिलनातून अमृत वर्षाव होतो,हयात दोन प्रकार असतात एक अधोमुख व ऊर्ध्वमुख जेव्हा कुंडलिनी हया (आज्ञाचक्र) चक्रातून पुढे गेलेली नसते तेव्हा हे (येथील चक्र) अधोमुख असते व म्हणून अमृत निर्मिती-कडे जाते पण जर कुंडलिनी हयाच्या पुढे गेली असेल तर चक्र ऊर्ध्व होते व मुक्तिसाठी ते अमृत वापरले जाते.त्यास सतरावी कला निर्वाण कला म्हणतात.

गुरु चक्र :- हयास बारा पाकळ्या असून (सहस्त्राच्या खाली) हे डोक्यावर आहे,हयाचक्राने अध्यात्मिक उन्नत्ती मिळते.हयात गोलाकार चन्द्र असून त्यात एक त्रिकोण (टोक-खाली) आहे ज्याच्या टोकाशी चन्द्रकोर व वर बिंदु आहेत त्या बिंदुत जी जागा आहे तेथे गुरूच्या पादुका आहेत असे मानतात.

आधारं प्रथमं चक्रं स्वाधिष्ठानं व्दितीयकम् । योनि-स्थानं व्दयोर्-मध्ये काम-रूपं निगद्दयते ।।१७।।

प्रथम मूलाधार,व्दितीय स्वधिस्थान असून त्या दोन्हीच्या मध्ये कामरूप नावाचे पीठ प्रसिद्ध आहे.

आधाराख्यं गुद-स्थानं पङ्कजं च चतुर्-दलम् । तन्-मध्ये प्रोच्यते योनि: कामाख्या सिद्धी-वन्दिता ।।१८।।

गुदस्थानी असलेले मुळचक्र हे आधारचक्र असून ते “कामाख्यपीठ” नामाने प्रसिद्ध आहे,कुंडलिनी तेथे असून त्यास विश्र्वयोनी असे सुद्धा म्हणतात.

योनि-मध्ये महा-लिङ्गं पश्र्चिमाभिमुखं स्थितम् । मस्तके मणिवद् बिम्बे यो जानाति स योगवित् ।।१९।।

त्या योनीमध्ये पश्र्चिमाभिमुख मण्यासारखे लिंग आहे (म्हणजे कुंडलिनी वर एक बिंब आहे जे लिंगासारखे व मण्यासारखे आहे असे योगीजन जाणतात-समजतात.जे स्वयंभू-नैसर्गिक असून) त्यातून (हिऱ्यातुन निघाल्यासारखा) बाहेर पडणारा तेजस्वी प्रकाश आहे,जो डोक्याकडील भागाकडून आहे.

तप्त-चामीकराभासं तडिल्-लेखेव विस्फुरम् । त्रिकोणं तत्-पुरं वह्नेर् अधो-मेढ्रात् प्रतिष्ठितम् ।।२०।।

मुलाधाराच्या त्रिकोणात असलेले व पुरुषलिंग व गुद ह्यांच्या खाली (योनिस्थान आहे जे) स्थान मूलाधारात अग्नि प्रज्वलित केल्यावर(शिवणीवर घोटा दाबून) तप्त सोन्यासारखे दिसते व विजेच्यासारखा त्याचा लखलखाट होतो,जणु तो कालाग्नीच आहे.(त्याच जागी शक्तिस्थान आहे.ज्या ठिकाणातून नाद उत्पन्न होतो असे म्हणतात.)

यत् समाधौ परं ज्योर्ति अनन्तं विश्र्वतो-मुखम् । तस्मिन दृष्टे महा-योगे यातायात न विद्द्यते ।।२१।।

कुंडलिनी जागृत झाल्यावर शक्तिचालन होते जे सहस्त्रात पोहोचल्यावर ज्योतीरूप दिसते समाधीत जाण्याअगोदर जे प्रणवामुळे प्रपंचाचे विषयरूप स्वरूप दिसते ते चित्तातील आत्म्याच्या व्यापकत्वाने दिसणारे विशेषरूप आहे,ज्योतीरूप हे विश्र्वमुखा(विश्र्वमुख आज्ञाचक्राच्या वर) जवळचे आहे, मूलाधारातील कालाग्नीचे हे दिव्यरूप आहे,ह्याच्या दर्शना-नंतर जन्म-मरणाची यातायात संपते व संसारचक्राचा भेद होतो व परिवर्तन थांबते, आज्ञाचक्राच्या वरील भाग पुरुषाजवळ (शिव) व खालील भाग प्रकृतीजवळ आहे.मुलाधाराजवळ विश्र्वयोनी व आज्ञाचक्रावरील भागास **ब्रह्मविवर** म्हणतात तेथे विश्र्वमुख आहे नवनिर्मिती हि ह्या-दोन्हीमुळे होते. प्रणवाने निघणाऱ्या नादरूप वर्णमाला ह्या बिंदुवर

(निराकार-पुरुष) आपटतात ह्या प्रकृतीरूप असून त्या विषारी दंश करतात.वैखरीचे सूक्ष्मरूप तेथेच आहे.निराकार स्वरूप जसेच्या तसे राहाते.

स्व-शब्देन भवेत् प्राण: स्वधिष्ठानं तद्-आश्रय। स्वधिष्ठानाश्रयाद् अस्मात् मेढ्रम एवाभिधीयते।।२२।।

श्र्वास-उच्छ्वास हा हंऽस असा स्व-शब्द उच्चार दर्शवितो,ह्याचा आधार खाली (लिंगा-जवळ) आहे,जेथे दुसरे म्हणजे स्वाधिष्ठान चक्र आहे.

तन्तुना मणिवत् प्रोतो यत्र कन्द: सुषुम्नया । तन् नाभि-मंण्डल चक्रं प्रोच्यते मणिपूरकम् ।।२३।।

जेथे कंद (गर्भाशय) सुषुन्मेला सुक्ष्म तंतुनी (मणी जोडावा तसे) जोडले आहे त्या नाभीजवळील भागास मणीपूरचक्र म्हणतात.

व्दादशारे महा-चक्रे पुण्य-पाप विवर्जिते । तावज् जीवो भमत्य् एव यावत् तत्वं न विन्दति ।।२४।।

बारा पाकळ्या असलेल्या चक्रापर्यंत (हृदय) प्राणी माया-स्थानापासून-(नाभि) फिरत असतो (पापपुण्य) जो पर्यंत आहे तोवर त्यास मुक्त (आत्मतत्व प्राप्त) होण्याचा मार्ग सापडत नाही.

ऊर्ध्व मेढ्राद् अधो नाभे: कन्द-योनि: खगाण्डवत् । तत्र नाड्य: समुत्पन्ना: सहस्त्रणां व्दिसप्तति।।२५।।

नाभीच्या खाली व पुरुष-लिंगाच्यावर पक्षाच्या आकाराचे एक अंडे आहे,जी कंदयोनी आहे,(जाच्या-मध्यावरून १२शब्द अंगुळे नाभि आहे) जेथून सत्तावीस हजार नाड्यांचा उगम आहे.

तेषु नाडी-सहस्त्रेषु व्दिसप्ततिर् उदाहृता: । प्रधाना: प्राण-वाहिन्यो भूयस् तासु दश स्मृता: ।।२६।।

ह्या सत्तावीस हजार नाड्यांपैकी बहात्तर नाड्या मुख्य आहेत,त्यात दहा नाड्या प्राण वाहून नेणाऱ्या अति-महत्वाच्या आहेत.

सुषुन्मा(ब्रह्मरंध्र,समसान,मध्यमार्ग,शून्यपदवी,ब्रह्मनाडी,शक्तिमार्ग) - मूलाधार ते ब्रह्मरंध्र (अग्नीप्रमाणे लाल),सुषुन्मेत अनेक लहान नाड्या असून त्यातील एक वज्रा (वज्रा-सूर्यासारखी वलयांकित,राजस्विक) त्यात चित्रा (चित्रा-फिकट रंग,सात्विक) ह्यात असलेल्या सूक्ष्म पोकळीस (त्यात सूर्य,चंद्र,अग्नी हे शब्दब्रह्म) ब्रह्मनाडी म्हणतात.कुंडलिनी जागृत झाल्यावर ह्याच मार्गाने जाते व

सहा चक्रे ह्यातच असतात.ह्या (चित्रा) नाडीच्या सर्वात खालच्या भागास ब्रह्मरंध्र म्हणतात (ईश्वराकडे जाण्याचे व्दार) ह्याचे दुसरे टोक मेंदूत (सहस्रदलात) जाते.चित्रा सुषुन्मेत असल्यानेच त्यास ब्रह्मनाडी म्हणतात.ह्यात सहा चक्रे असून विविध रंगी असल्याने ह्यास इंद्रधनु किंवा स्वर्गाचा मार्ग म्हणतात.प्राणशक्ती ह्यात स्थिर करून योगी सर्व पापमुक्त होतात व मोक्ष मिळवतात.चित्रा(सुषुन्मा) ह्यातून प्राणशक्ती जाते तेव्हा मनाची स्थिर अवस्था ज्याला उन्मनी अवस्था म्हणतात त्याची प्राप्ति होते.सुषुन्मेत काळाचा लय होतो.योगीजन हिच्याच आधाराने मृत्यूवर मात करतात.हि नाडी मुलाधारातून निघून मेंदूपर्यत जाते.ह्यात प्रकृती-पुरुष मिलन होते.

मुक्त त्रिवेणी - इडा पिंगला व सुषुन्मा ह्यांच्या संगमाला मुक्त त्रिवेणी म्हणतात. गंगा,यमुना,सरस्वती ह्या इडा पिंगला व सुषुन्मा ह्यात आहेत त्या परत अनाहत व अजन(आज्ञा) चक्राजवळ मिळतात.

इडा व पिंगला -डावीकडे इडा (चंद्रनाडी-अमृत) व उजवीकडे पिंगला(सूर्यनाडी-प्रकृती,विष),डाव्या नाकपुडीतून इडा व उजव्या नाकपुडीतून पिंगला वाहते.पिंगळेने अन्न पचन होते (लालरंगाची अग्नीप्रमाणे),इडा फिकट वर्णी असून पोषण करते म्हणून तिला विश्वरुप किंवा शक्तिरूप म्हणतात.ज्या काळ दर्शवितात.इडा व पिंगळा मुलाधारातून वर जाताना डावीकडून उजवीकडे परत डावीकडे अश्या सर्पाकार जातात त्या भ्रुमध्यावर सुषुन्मेबरोबर मिळून (वेणी घालावी तशा तीन नाड्या वर जातात-पुढे वेणीतील-गाठ) एक-गाठ होतात व नंतर इडा व पिंगळा नाकाकडे जातात ह्या तीनहि नाड्या अशुद्ध असून त्यासाठी विविध मुद्रा,आसन व प्राणायाम करतात,चरबी व लठ्ठपणा कमी करण्यासाठी षटकर्म करतात.

इडा व पिंगळे मधून वाहणाऱ्या प्राणवायूच्या प्रवाहात बदल करता येतो- १) डाव्या बाजूची नाकपुडी बंद करून काही वेळ डाव्या कुशीवर झोपावे.काही वेळाने उठून डावा घोटा डाव्या ढूंगणाखाली ठेऊन डाव्या हातावर शरीर झुकावे व हात घोट्यावर ठेवावा,कोपराजवळ झुकू नये,मान डावीकडे वळवावी.२)योगदंड (योगी डावा हात ठेवतात तो-u आकाराचा) यावर डावाहात ठेऊन झुकावे.३) खेचरी मुद्रेने (जिभेने) नाकातील प्राण प्रवाह बंद करावा.

इडा च पिंङ्गल चैव सुषुम्ना च तृतीयका । गान्धारी हस्तिजिव्हा च पूषा चैव यशस्विनी ।।२७।।
अलम्बुषा कुहुश् चैव शङ्खिनी दशमी स्मृता । एतन् नाडी-मयं चक्रं ज्ञातव्यं योगिभि: सदा ।।२८।।

इडा पिंङ्गला सुषुम्ना गान्धारी हस्तिजिव्हा पूषा यशस्विनी अलम्बुषा कुहु शङ्खिनी ह्या नाड्यांबद्दल योग्यास योग्य माहिती असणे आवश्यक आहे.प्राणावर अभ्यासाने नियंत्रण तरच मिळवणे शक्य होईल.

इडा वामे स्थिता भागे पिंङ्गला दक्षिणे स्थिता । सुषुन्मा मध्य-देशे तु गान्धारी वाम-चक्षुषि ।।२९।। दक्षिणे हस्तिजिव्हा च पूषा कर्णे च दक्षिणे । यशस्विनी वाम-कर्ण ह्य आनने चाप्य अलम्बुषा।।३०।। कुहूश् च लिंङ्गदेशे तु मुल-स्थाने शङ्खिनी। एवं व्दारं समाश्रित्य तिष्ठन्ति दश नाड्य: ।।३१।।

इडा डावीकडे,पिंगळा उजवीकडे व सुषुन्मा मध्ये आहे,गान्धारी डावा डोळा,हस्तीजिव्हा उजवा डोळा,पूषा उजवा कान,यशस्विनी डावा कान,अलम्बुसा तोंड,लिंगाजवळ कुहू,मुलाधारा-जवळ संखिणी अशा ह्या दहा नाड्या दहा व्दारांना जोडलेल्या आहेत.सुषुन्मा हि दहावे ब्रह्मव्दार (ते ब्रह्मरंध्र) ह्यास जोडलेली आहे.

इडा-पिंङ्गला-सूषुन्मा; प्राण-मार्ग-समाश्रिता:। सन्ततं प्राण-वाहिन्य: सोम-सूर्याग्नि-देवता: ।।३२।।

इडा पिंगळा व सूषुन्मा ह्या प्राणमार्गातील श्वास-उश्वास ह्यातील मुख्य-नाड्या आहेत ह्यातील इडा पिंगळा ह्या चन्द्र व सुर्य नाड्या तर सुषुन्मा हि अग्निनाडी समजली जाते.

प्राणोपान: समानश् चोदान-व्यानौ वायव: । नाग-कुर्मोथ कृकरो देवदत्तो धनंत्र्जय: ।।३३।। हृदि प्राणो वसेन् नित्यम् अपानो गुद-मण्ङ्ले। समानो नाभि-देशे तु उदान: कंण्ठ-मध्यत: ।।३४।। व्यानो व्यापी शरीरे तु प्रधाना: पंत्र्च-वायव:।प्राणाद्द्या: पत्र्च विख्याता नागाद्द्या: पंत्र्च-वायव:।।३५।। उग्दारे नाग आख्यात: कूर्म उन्मीलने स्मृत: । कृकरं क्षुतकृत् ज्ञेयो देवदतो विजृभणे ।।३६।।न जहाति मृतं चापि सर्व-व्यापी सर्व-व्यापी धनंजय: । एते सर्वासु नाडीषु भ्रमन्ते जीव-रूपिण:।।३७।।

वायू त्यांचे प्रकार व नावे

वायू - प्राण,अपान,समान,उदान,व्यान
प्राण- पिवळा (अनाहत चक्र-छाती),श्वासउच्छवास,सर्वांगी, नाग (उपप्राण) - उलटी व उचकी

अपान - पिवळसरलाल (मूलाधार- वृषण,गुद) मुत्र व इतर पदार्थ शरीराबाहेर टाकणे ,कूर्म (उपअपान) - डोळ्यांची उघडझाप

समान - हिरवा (मणिपूरचक्र - बेंबी) शोषण-पचन करणे , किरकार,क्रिकार (उपसमान) - भूक व तहान शरीर कोरडे करणे.

उदान - जांभळटनिळा (विशुद्ध चक्र - गळा),जीवास ब्राह्मणअवस्थेत झोपेत नेणे व शरीर व पंचप्राण (लिंग देह) मृत्यूच्या वेळी वेगळे करणे,वृद्धि-पचन करणे, देवदत्त (उपउदान) - दिर्घपणा,नाकात अचानक आवाज बधिरपणा

व्यान - गुलाबी (स्वाधिष्ठान - पूर्ण शरीर) रक्ताभिसरण, धनंजय (उपव्यान) - शरीर विघटन मृत्यूनंतर,धनंजय शेवटपर्यंत असतो.(मणीबंध - बेंबी)

सर्व सुखदु:ख व्दंव्द संबंधी असलेल्या गोष्टीत पाच वायु कार्यरत आहेत.अविद्द्येने सुक्ष्मशरीर रुपी जीव ह्यानाड्यात फिरत राहतो,ह्या चंचल अवस्थेत त्यास सुखदु:खरूप अनुभव येतात.उपाधी हिच अविद्दया आहे,जी हंऽसा-कार असून मन-बुद्धि-ज्ञान-कर्मेन्द्रिय-प्राणपंचक रूप लिंगदेह,तसेच चिदाभास (चित्तावर प्रतिबिंब)रूप,जीव-चैतन्याशी तादात्म्य असणारा(देव-मनुष्य इत्यादि पारमार्थिक स्वप्न कल्पना) अश्या त्रिविध अवस्था आहेत.

आक्षित्पो भुज-दण्डेन यथोच्चलति कंन्दुक: । प्राणापान-समाक्षित्पस् तथा जीवो न तिष्ठति ।।३८।।

ज्याप्रमाणे (लाकडी) चेंडू हाताच्या तळव्यावर आपटल्याने वर उडतो (जमिनीवर आपटून),तसाच जीव प्राण व अपान ह्याच्या धक्याने एका जागी राहत नाही-फिरत राहतो.असा तो जीव अस्थिर होऊन एका जागी सापडत नाही.

प्राणापान-वशो जीवो ह्व अधश् चोर्ध्व च धावति । वाम-दक्षिण-मार्गेण चञ्चलत्वान् न दृश्यते ।।३९।।

प्राण-अपान वायूच्या व (इडा व पिंग्डला) श्र्वास-प्रश्र्वास ह्याच्या गतीने मुलाधारापासून-नासिका विवरापर्यंत जिवास (अंतःकरणात-देहात) अस्थिरता आहे ज्याने तो एका जागी सापडत नाही,परंतु हृदय-कमळात ध्यान विषय नाहिसे होतात,तेथे त्याचे ज्ञान होते.

रज्जु-बद्धो यथा श्येनो गतोप्य् आकृष्यते पुन: । गुण-बद्धस् तथा जीव: प्राणापानेन कृष्यते ।।४०।।

रजोगुणात्मक बुद्धिमुळे जीव बांधला जातो,जसे किड्याला दोरीने बांधले व तो जरी उडाला तरी दोरीमुळे तो परत मागे खेचला जातो तव्दत विषयाकडे आकृष्ट असलेला जीव,आपल्या पूर्वकर्माने बांधला जातो,ह्यास मुख्य कारण रजोगुण आहे ज्यामुळे गुणात्मक अश्या मायेत जीव कर्म-फळ-भोग-वासना ह्याकडे आकृष्ट होतो,ज्याने चित्तात तशीच बुद्धि व वृत्ती उत्पन्न होते,ज्याने जीव प्राणाच्या येण्या-जाण्याच्या फेऱ्यात (हंSसा) ह्यात अडकतो.पण जर हृदयात प्राण व मनाचा लय केला तर स्थिरता प्राप्त होते.

अपान: कर्षति प्राणं प्राणोपानं च कर्षति । ऊर्ध्वाध: संस्थितावेतौ संयोजयति योगवित् ।।४१।।

योगीजन योग-मार्गाने अपानाने-प्राण व प्राणाने-अपान खेचून दोन्ही एकमेकात मिसळतात दोन्ही एकच करतात,ज्याने खालील व वरील वायु एक होतात.अपानाने प्राण व आज्ञाचक्राजवळ प्राणाने अपान खेचून आज्ञाचक्राजवळ तो एक करणे हेच हठ-योगाचे लक्ष्य आहे.ह्या एकत्री-करणात विविध अनुभव हंSस रूपाने सांगतात.

निळा हंस - हा बीजमंत्र क्रिं ह्याने दर्शवितात ही विद्युत शक्ति आहे ह्यात निळेपण हे ढगांचे आहे.
सुवर्ण हंस - हा हृदयात असून सूर्याची वाढणारी शक्ति दाखवितो. ह्रीं बीजमंत्राने दर्शवितात.
श्वेत हंस - हा चंद्राची वाढणारी शक्ति दाखवितो,श्रीं बीजमंत्राने दर्शवितात.
रक्त हंस - हा कुंडलिनी दर्शवितो.

ह-कारेण बहिर् याति स-कारेण विशेत् पुन: । हंस-हंसेत्य् अमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ।।४२।।

ह ह्या अक्षराने प्राण बाहेर सोडणे व सा ह्या अक्षराने प्राण आत घेणे हि क्रिया जीव सतत करतो (स हे आद्दयाक्षर प्राणवायु स्वरूप असून जीवाच्या चिदाभास स्वरूप आहे) ह्यांस हंSसा असा मंत्राचा जप होतो असे म्हणतात.(ह-अपानाने प्राण बाहेर स- प्राणाने अपान खाली दाबणे)

षट् शतानि त्व् अहो-रात्रे सहस्त्राण्य् एकविंशति: । एतत् संख्यान्वितं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ।।४३।।

जीव दिवसरात्र एकवीस-हजार वेळा ह्या मंत्राचा(हंSसा) जप करतो.

अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्ष-दायिनी । अस्या: सङ्कल्प-मात्रेण सर्व-पापै: प्रमुच्यते ।।४४।।

ह्यास अजपा-गायत्री असे सुद्धा म्हणतात,योग्यांना हा मन्त्र मोक्ष-देणारा आहे,ह्याच्या संकल्पानेच अनेक पापांचा (अशुभ) नाश होतो.

अनया सद्दशी विद्दया अनया सद्दशो जप: । अनया सद्दशं ज्ञानं न भूतं न भविष्यति ।।४५।।

ह्या जपाने होणारे ज्ञान हे न भूतो न भविष्यति असे आहे,ह्यात सा(पुरुष)-हं(प्रकृती) दर्शविते ह्याने हं ह्यास्वरुपात असणाऱ्या जीव व सा स्वरूपातील शिव ह्यांचे अभेद्द्य ऐक्य आहे हा जप अनेक फल देणारा आहे,ह्याने व्दैत स्वरूपाचे ज्ञान होते,हा जप शिवशक्ति ऐक्य दाखविती.

कुंडलिन्या: समुभ्दुता गायत्री प्राण-धारिणी।प्राण-विद्दया महाविद्दया यस् तान् वेत्ति स योगवित्।।४६।।

हि गायत्री कुंडलिनीतुन आहे जी प्राणाशी संबंधित आहे,ज्याला प्राणाचे ज्ञान हे सर्वात उत्तम (महाज्ञान) ज्ञान आहे ज्यास हे ज्ञान आहे तो योगमार्गात (योगमार्गाचे तात्पर्य जाणतो) सहज व जलद प्रगती करतो.

कन्दोर्ध्वे कुंडली शक्तिर् अष्टधा कुंडलाकृति: । ब्रह्म-व्दार- मुखं नित्यं मुखेनाच्छाद्दय तिष्ठति ।।४७।।

येन व्दारेण गन्तव्यं ब्रह्म-स्थानम् अनामयम् । मुखेनाच्छाद्दय तद्-व्दारं प्रसुत्पा परमेश्र्वरी ।।४८।।

आठ वेटोळे घालून कुंडलिनी शक्ति कायम कंदाच्यावर (मणिपूर-चक्र) ब्रह्मव्दाराचे तोंड बंद करून बसलेली आहे.ज्या व्दाराने गेले असता जन्म-मरण दु:ख नाहिसे होते,तेच व्दार परमेश्र्वरी कुंडलिनी-शक्ति बंद करून बसली आहे.

प्रबुद्धा वन्हि-योगेन मनसा मरुता सह । सूचीवद् गुणम् आदाय व्रजत्य् ऊर्ध्वं सुषुम्नया ।।४९।।

ज्याप्रमाणे सुईच्या तोंडातुन दोरा घातला जातो (सुईचे तोंड लहान आहे व दोरा घालण्यास स्थिरता आणावी लागते) त्याप्रमाणे मन व बुद्धीच्या एकाग्रतेने (स्थिरतेने) मूलाधारात अग्नि प्रज्वलित करून प्राण सूषुन्मेतुन वर ओढावे लागतात.स्थिरतेसाठी जसे बाह्य-गोष्टी दृष्टि आड कराव्या लागतात,तव्दत कल्पिलेले षटचक्र व प्रपंच विषय बाजूला सारून,मन आणि बुद्धि ह्याच्या एकत्रीकरणाने ज्ञानाग्नी प्रज्वलित करावा लागतो,प्राण ब्रह्मव्दारातुन सहस्त्रदलाकडे ओढावे लागतात.

प्रस्फुरद्-भुजगाकारा पद्म-तन्तु-निभा शुभा । प्रबुद्धा वन्हि-योगेन व्रजत्य् ऊर्ध्वं सुषुम्नया ।।५०।।

मुलाधारातील अग्नीने निद्रेत असलेली कुंडलिनी जागी होते,जी अतिशय शक्तिशाली आहे.भुजंगासारखी पुत्कार करणारी जागृत झालेली कुंडलिनी सर्पाकार मार्गाने सूषुन्मेतुन वर जाते 8 असा कमळाच्या पाकळी सारखा आकार प्रत्येक चक्राभोवती होतो जणु कमळाच्या पाकळीचा आकार होय.हि शक्ति सूक्ष्म(तंतू) व ज्योतिर्मय आहे असे म्हणतात,तसेच ती अतिशय शुभ आहे असे म्हणतात.

उद्घाटयेत् कवाटं तु यथा कुञ्चिकया हठात् । कुंण्डलिन्या तथा योगी मोक्ष-व्दारं प्रभेदयेत् ।।५१।।

जसे कपाट चावीने जोरात (झटकन) उघडावे तसेच हठ्योगात कुंडलिनीच्या सहाय्यांने योगी ब्रह्मव्दार उघडतो व मोक्षाचा मार्ग प्रशस्त करतो.कुंडलिनी हि मोक्षाचे व्दार उघडण्याची चावी आहे,त्या चावी शिवाय सुषुन्मेचे व्दार कसे उघडणार?

पारं पारम् अपानम् ऊर्ध्व-मलिनं प्रोच्चारयेत् पूरितं । मुञ्चन् प्राणम् उपैति बोधम् अतुलं शक्ति-प्रबोधान् नरः ।।५२।।

पद्मासनात बसून हनुवटी छातीवर ठेऊन दोन्ही हात घट्ट बंद करून कुंडलिनी वर लक्ष केंद्रित करून,पुनःपुन्हा प्रयत्न करून अपान वायु वर ओढवा व त्याच प्रमाणात शक्तिरूप असा प्राणवायु आत घ्यावा किंवा आपानात मिसळावा.

मुलबंध:- बेंबी व गुद वर खेचून मज्जारज्जूकडे ओढणे ह्याने प्राण जे खालच्या भागातून वाहतात ते बंद होतात(बुच लागते) व मज्जारज्जूखाली त्याचे वाहाणे बंद होते,तत्वत: गुद व लिंग ह्याचा मधला भाग खेचला जातो (नाडीवर जोडणीच्या ठिकाणी तंतू असतो जो गुद व लिंग ह्यात प्रवाह कमी-जास्त करतो तो ओढायचा नसतो) मुलबंधाने प्राण सुषुन्मेकडे जातात असे म्हणतात.हा कुंभकानंतर करतात (कुंभकात-ज्यात प्राण पुर्णपणे बाहेर किंवा पुर्णपणे आत रोखले जातात.)

उड्डीयान बंध :- ह्यात पोट आत घेतात (हाडे दिसतील इतके) ह्यासाठी पुर्ण प्राण (हवा) बाहेर टाकली जाते,दीर्घ श्र्वास घेतोय असे समजून हे करतात (श्र्वास घेण्यासाठी प्रथम पोट आत जाते) प्रत्यक्ष श्र्वास न घेता तो बाहेरच रोखून पोट आत घेतात.

जालंधर बंध : - ह्यात गळयाकडून वायुप्रवेश बंद करतात ह्यास छाती (वक्षभाग) थोडीशी फुगवून त्यावर हनुवटी ठेवतात.

महाबंध:- जालंधर-उडीयान-मूल असा क्रम बाह्यकुंभक करताना व सोडताना वापरतात हे तिन्ही बंध मिळून महाबंध होतो.

अङ्गानां मर्दनं कुर्याच्छ्रमजातेन वारिणा । कट्वम्ललवणत्यागी क्षीरभोजनमाचरेत् ।।५३।।

प्राण व अपान एकत्र करताना त्याच्या असमतोलाने कुंडलिनी जागृत होताना (श्रमाने) प्रथम बारीक घाम व नंतर शरीरात सूक्ष्म कंपने तयार होतात,ह्यासाठी योग्याने पुर्ण हात जोरात चोळावेत (नाडी मर्दन करावे) दुध प्यावे खारट,तुरट,आंबट खाऊ नये.

ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायण: । अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ।।५४।।

ब्रह्मचर्य (ब्रह्मचर्याश्रम) किंवा गृहस्थाश्रमात मैथुनावर ताबा,योग्य तेवढेच जेवण ज्याने शरीरात चैतन्य राहिल-आळस येणार नाही,योगाभ्यासासाठी योग्य स्थान व तेथे आश्रय,सर्व विषयांचा त्याग केलेला व चिंता-रहित असा योगी ज्याची इच्छाशक्ति दुर्दम्य आहे.तो प्रयत्नाने एका वर्षात योगारूढ होतो ह्यात शंका नको,

सुस्निग्धं मधुराहारं चतुर्थांशविवर्जितम् । भुञ्जते सुरसंपीत्यै मिताहार: स उच्यते ।।५५।।

मऊ गोड व चविष्ट अन्न ज्याच्या नियमित आहाराच्या एक-चतुर्थांश सोडून राहिलेल्या तीनचतुर्थांश भागाचा आनंदाने आस्वाद घेऊन राहणे हा मिताहार होय.मद्दय-मासं वर्ज्य करावे.(एक चतुर्थांश भाग प्राणवायूच्या येण्याजाण्यासाठी आहे.)

कन्दोर्ध्वे कुंण्डली शक्तिरष्टधा कुंण्डलाकृति: । बन्धनाय च मूढानां योगिनां मोक्षदा सदा ।।५६।।

कुंडलिनी शक्ति जी कंदावर आठ वेटोळे घालून बसली आहे,ती योग्यांना (जे शक्तिचालन जाणतात) मोक्ष-दायिनी,ब्रह्मप्राप्ती करून देणारी,जन्ममरण व जीव-भाव नाहीसा करून ब्रह्मरुपाकडे नेणारी आहे,तर मुढांना ब्रह्मव्दार भेदण्यासाठी योगकर्माच्या बंधनात ठेवणारी आहे.

महामुद्रा: -डाव्यापायाचा घोटा शिवणीवर दाबुन ठेवावा व उजवा पाय सरळ लांब करावा,उजव्या पायाचा अंगठा,हाताच्या अंगठ्याने व पहिल्या-बोटाने धरावा,जालंधर बंद करून बाहेरून हवा आत ओढावी.ज्याप्रमाणे काठीने धक्का दिल्यावर जसा साप काठीसारखा सरळ होतो तशीच शक्ति

(सुषुन्मा) एकदम सरळ होते.तेव्हा कुंडलिनी जी मृत होती ती इडा व पिंगळा सोडून सुषुन्मेत शिरते.त्यानंतर श्वास शक्य तितक्या हळु डाव्या नाकपुडीने बाहेर सोडावा,काही वेळा असे डाव्या नाकपुडीने करून तेवढ्याच वेळा उजव्या नाकपुडीने तसेच करावे व मगच हा बंध सोडवा,ह्याने अनेक व्याधि नाहीश्या होतात,विषाचा सुद्धा प्रभाव नाहीसा होतो असे म्हणतात म्हणून ह्यास महामुद्रा असे म्हणतात.इडा व पिगळेंतुन वायु नेऊन नाड्या शुद्ध करणे व त्या सुकवणे हे महामुद्रेचे कार्य आहे.

नभो(-स्वर्ग,आकाश) मुद्रा :- एका आसनात (पद्म-सुख,वज्र--) किंवा सहजता येईल असे बसावे.जीभेचे टोक तोंडाच्या मऊ भागावर दाबुन ठेवावे. (तोंडाचा मागचा मऊ भाग जो नाक व घसा वेगळे करतो) त्यासाठी जीभ उलटी करावी लागेल,जास्तीत जास्त वेळ ती तेथे ठेवण्याचा प्रयत्न करावा व दृष्टी आज्ञा चक्रावर ठेवावी,सुरवातीस वरच्या दातांच्या मागे असा प्रयत्न करावा.जेव्हा जीभेचे टोक दाबलेल्या अवस्थेत व दृष्टी भृकुटी मध्यावर असेल तेव्हाच हि मुद्रा योग्य होईल.कुंडलिनी जागृत झाल्यावर डोक्यावरील भाग उष्णतेने तापून त्रास होऊ शकतो ह्यासाठी (सुरक्षा-कवच) नभो-मुद्रा किंवा खेचरी मुद्रा करून तापमान थंड ठेवता येते.

महा-मुद्रां नभोमुद्रामुड्डियानं जलंधरम् । मूल-बन्धं च यो वेत्ति स योगी मुक्तिभाजनम् ।।५७।।

जो योगी मुल,उडीयान,जालंधर बंध व महामुद्रा,नभो मुद्रा जाणतो तो मुक्तिसाठी योग्य आहे,शक्ति चालन करण्यासाठी ह्याची आवश्यकता आहे.ह्यासाठी शने-शने: (हळूहळू) प्रयत्न वाढवून ह्यास साध्य करावे.

पार्ष्णि-भागेन संपीड्य योनिम् आकुञ्चयेद् गुदम् । अपानम् उर्ध्वम् आकृष्य मूल-बन्धो विधियते।।५८।।

गुदव्दाराचे आकुंचन करून घोटा शिवणीजवळ ठेऊन अपान वायु उर्ध्व (वर) खेचावा,अपान वायु जेणे-करून परत खाली जाणार नाही.अशी सोय करणे हाच मूळबंध होय.

अपान-प्राणयोर् ऐक्यात् क्षयान् मूत्र-पुरीषयो:। युवा भवति वृद्धोपि सततं मूल-बन्धनात् ।।५९।।

अपान व प्राण ह्यांच्या मिलनाने मल-मूत्र कमी होते(जवळजवळ नाहिसे होते.),सतत मुलबंधात असल्यास वृद्ध सुद्धा युवा होतो.

उड्डीनं कुरुते यस्माद् अविश्रान्तं महा-खग: । उड्डीयाणं तद् एव स्यान् मृत्यु-मातङ्ग-केसरी ।।६०।।

उड्डीयाणबंध केल्याने महा-हंस (प्राण- प्राणाचे येणे-जाणे) जो नेहमी कार्यरत असतो तो अस्थिर होतो व तो सुषुन्मेत शिरून वर जातो (उड्डाण करतो) ज्याने मृत्यु-रुपी राजा जो हिन-शक्तिशाली पहेलवान आहे तो उडून जातो. (फेकला जातो-त्याचा नाश होतो) म्हणून ह्यास उड्डीयाण असे म्हणतात.ह्या-बंधाने सुषुन्मेतुन जाणारा प्राण हा न थकणारा आहे जो सिंहरूप असून त्याने प्रकृतीरूप हत्ती मृत्युस प्राप्त होतो.

उदरात पश्चिम-भागे त्व अधो-नाभेर् निगद्दयते । उड्डीयाणस्य बन्धोयं तत्र बन्धो विधीयते ।।६१।।

पोट(उदर) मागे ओढून नाभीच्या मागे नेले जाते (मज्जारज्जुकडे ओढले जाते.) अशा तऱ्हेने उडीयान बंध केला जातो.अश्या तऱ्हेने दुसऱ्या कुठल्याच बंधात हे केले जात नाही.

बंध्नाति हि शिराजालम् अधो-गाभि-नभो-जलम् । ततो जालन्धरो बन्ध: कंठ-दुखौघ-नाशन: ।।६२।।

जालंधर बंधामुळे कंठातील दु:ख व नाड्यांतील दोष नाहिसे होतात.तसेच चन्द्रकला-अमृत जे शरीरात खालच्या भागात जाईल ते थांबविले जाते.सहस्त्रातील अमृत हे खालच्या बाजुस जात नाही.

जालंधरे कृते बंन्धे कंठ-संकोच-लक्षणे । पीयूषं न पतत्य् अग्नौ न च वायु: प्रकुप्यति ।।६३।।

जालंधर बंधात कंठाचा संकोच करतात,तसेच प्राणाच्या गतीचा निरोध होतो,चन्द्रकला-अमृत जे सहस्त्रातून येते ते खाली जाऊन जठरात दग्ध होण्यापासून रोखले जाते.तसेच वायूचा खाली जाण्याचा मार्ग रोखला जातो किंवा आतील वायु बाहेर जात नाही.

सहस्त्रदलातुन येणारे चंद्रकला अमृत हे जठरात जाऊन अग्नीने दग्ध होते ते काही क्रिया करून विशुद्ध चक्रात आणले तर त्याचा उपयोग रोगव्याधी नष्ट होणे व अमरत्व प्राप्त होणे ह्यात होतो नाहितर ते जठरात जाऊन शरीर कार्यासाठी वापरले जाते,जणु विषच तयार होते.

खेचरी-मुद्रा :- जीभ तोंडाच्या वरच्या-मागच्या बाजूला वळवून तेथील भागात नेतात,ह्यासाठी जीभ लांब करावी लागते (भृकुटी मध्याला टेकेल एवढी जीभ लांब करण्यासाठी अनेक प्रकारचे उपाय योगमार्गात आहेत) ज्याप्रमाणे साप बिळांत जातो तशी जीभ मागे नेऊन नाकातून येणाऱ्या प्राणाचा मार्ग रोखला जातो व सहस्त्रातुन झिरपणारे अमृत (चन्द्र-कलामृत) योगी प्राशन करतात.(अमृत

सहस्त्रातून हृदयाकडे जाते असे म्हणतात जे योगी प्राशन करून रोग-व्याधीमुक्त अमरत्व प्राप्त करतात.खेचरी मुद्रेत भृमध्यावर दृष्टी स्थिर हवी.हया-मुद्रेत असताना स्त्रीचा काम प्रभाव पडत नाही.

कपाल-कुहरे जिव्हा प्रविष्ठा विपरीतगा । भुवोर अन्तर-गता दृष्टि: मुद्रा भवति खेचरी ।।६४।।

(कवटीच्या विहिरीत) जिव्हा गळ्यात वरच्या बाजुस नेऊन भृमध्यावर दृष्टी स्थिर ठेवावी हयास खेचरी मुद्रा म्हणतात.

न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा । न च मूर्च्छा भवेत तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम्।।६५।।

खेचरी मुद्रा केल्याने रोग,कफ,वात,पित्त,भूक,झोप हयावर नियंत्रण मिळते,मृत्युवर विजय मिळतो.तसेच चक्कर येणे,मन भ्रमित-चंचल होणे हयावर नियंत्रण येते,खेच म्हणजे मोकळी जागा येथे जीभ असल्याने चित्त तेथेच घोटाळते.

पीडयते न स शोकेन लिप्यते न स कर्मणा । बाध्यते न च कालेन यो मुद्रां वेति खेचरीम् ।।६६।।

गुरुउपदेशानुसार खेचरी मुद्रा केल्यास त्रास होत नाही,खेचरी-मुद्रा करणारा योगी प्रापंचिक / मायारूपी संसाराच्या कर्माच्या सुखदु:खापासून अलिप्त राहतो,त्यावर काळाचा व प्रकृतीचा प्रभाव पडत नाही,त्यास त्याची बाधा होत नाही.

चितं चरति खे यस्मात जिव्हा चरति खे गता । तेनैव खेचरी-मुद्रा सर्व-सिद्धेर् नमस्कृता ।।६७।।

(ख-आकाश) खेचरी मुद्रेमुळे जिव्हा आकाशात राहते ज्याने चित्त (अन्तःकरण) तेथेच घोटाळते.जेव्हेने घ्यावयाचा रसात्मक आस्वाद हा आकाश-तत्वांचा होतो.चन्द्रकलामृत (अमृत) पिऊन योगी विषय-संबंधापासून दूर राहतो.अशी सर्व सिद्धि देणारी खेचरी-मुद्रा वंदनीय आहे.

बिन्दु-मूलं शरीरं तु शिरास् तत्र प्रतिष्ठिता । भावयन्ति शरीरं या हृय आपादतलमस्तकम् ।।६८।।

पायापासून डोक्यापर्यन्त सर्व शरीर व त्यातील नाडीमार्ग हे बिंदुमुळेच आहेत.शरीराची उर्जा तीच आहे.थोडक्यात बिंदु हेच मुळ आहे.खेचरी मुद्रा हि त्याचे रक्षण करते.

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लाम्बिकोर्ध्वत: । न तस्य क्षरते बिंदु: कामिन्य-आलिङ्गितस्य च ।।६९।।

खेचरी मुद्रेत जीभ आकाशरुपी विवरात असल्याने कामांध स्त्रीने (कामवासनेने) आलिंगन दिले तरी बिंदु नाश होत नाही.

यावत बिंदु: स्थितो देहे तवन्मृत्यु-भयं कुतः । यावद् बद्धा नभोमुद्रा तावव्दिन्दुर्न गच्छति ।।७०।।

जो-पर्यन्त नभोमुद्रा किंवा खेचरी मुद्रा आहे तो पर्यन्त बिंदु वरच राहतो,तो पर्यन्त मृत्युभय नाही अर्थात काळाचा प्रभाव नाही.हा बिंदु व्योम (आकाश) चक्रातून येतो.

योनीमुद्रा :-- हात पोटासमोर उभे ठेऊन बोटे एकमेकात गुंतवावीत,करांगुल्या जोडून वरच्या दिशेला(डोके)कराव्यात,उजव्या हाताच्या अंगठ्या खाली डाव्या हाताचा अंगठा असावा,दृष्टी सहस्त्रदलाकडे असावी.

शांभवी मुद्रा :- हि मुद्रा त्राटकासारखीच आहे,ह्या मुद्रेत डोळे उघडे ठेऊन आपले ध्यान अंतर्मुख करावे,डोळे उघडे असले तरी काही न बघणे जे काही विचारात असल्यावर होते (विचारात असताना डोळे उघडे असतात पण ते काही पाहत नाहीत.) त्याप्रमाणे स्थिति ह्यास शांभवी मुद्रा म्हणतात हि मनाच्या शांततेसाठी करतात.

चलितोपि यदा बिंदु: संप्रात्पश् च हुताशनम् । व्रजत्य उर्ध्वं हत: शक्त्या निरुद्धो योनि-मुद्रया ।।७१।।

जर कदाचित बिंदु योनिमंडलाकडे गेला जेथे सूर्याचा अग्नि (नाभि) आहे तरी सुद्धा त्यास शक्तीने अटकाव होऊन (योनिमुद्रेमुळे) तो परत आपल्या जागी जातो.

स पुनर् व्दिविधो बिन्दु: पाण्डुरो लोहितस् तथा।पाण्डुरं शुक्रम् इत्य् आहु: लोहिताख्यं महा-रज:।।७२।।

बिंदु हा दोन प्रकारचा आहे फिकट पांढरा व रक्तासारखा लाल,जो फिकट पांढरा(शुक्र) आहे तो शक्तिशाली (तरुण) वीर्य ह्याचा आहे,तर दुसरा रक्तासारखा-लाल(महा-रजस्व) स्त्रियांच्या मासिक पाळीच्या वेळी असतो तसा आहे.

सिन्दूर-द्रव-संकाशं रवि-स्थाने स्थितं रज: । शशि-स्थाने स्थितो बिन्दु: तयोर् ऐक्यं सुदुर्लभम् ।।७३।।

रजस्व-राजस-महारजस्व (मासिकपाळी सारखा द्रव) हा जेथे सुर्य आहे तेथे (नाभिस्थाने) स्त्रवतो जो लालबुंद आहे व बिंदु (शुक्र) हा चन्द्र आहे तेथे (षटचक्रात) स्त्रवतो ह्या दोघांचे ऐक्य हे दुर्लभ आहे त्याच्याबद्दल सांगता येत नाही.

बिंदु: शिवो रज: शक्तिर् बिन्दुर् इन्दू रजो रवि: । उभयो: सङ्गमादेव प्राप्यते परमं पदम् ।।७४।।

बिंदु शिवरूप असून रज शक्तिरूप आहे बिंदु चन्द्र(अमृत) तर रज सुर्य (विष) आहे ह्या दोन्हीच्या(संगमाने)सहायाने (मिलनाने) उच्च अवस्था प्राप्त होते,ह्यात शिवशक्ती मिलन आहे,म्हणूनच हठयोग मार्गाने प्राण-अपान अर्थात चन्द्र-सुर्य,जीवात्मा-परमात्मा ह्याचेच मिलन होते व परमपद प्राप्त होते,ह्यासाठीच हे निरुपण आहे.

वायुना शक्ति-चारेण प्रेरितं तु यदा रज: । याति बिन्दो: सहैकत्वं भवेद् दिव्यं वपुस् तदा ।।७५।।

शक्ति चालन करून वायुने राजस व बिंदु ह्यांचे मिलन घडवुन आणले जाते,त्यानंतर शरीर अतिशय सुंदर व तेजस्वी दिसते जसे देवाधिकांचे शरीर होय.

शुक्रं चंन्द्रेण संयुक्तं रज: सूर्येण संयुतम् । तयो: सम-रसैकत्वं यो जानाति स योगिवत् ।।७६।।

शुक्र (बिंदु) हा चन्द्र व राजस हा सुर्य ह्यांचे मिलन कसे घडवून आणावे हे जो जाणतो तो योगी योगमार्गाचा जाणकार असतो.

शोधनं नाडिजालस्य चालनं चन्द्र-सूर्ययो:। रसानां शोषणं चैव महा-मुद्राभिधीयते ।।७७।।

चन्द्र सुर्य नाडीच्या साह्याने (इडा,पिंगळा) नाडीतील कफ वाट पित्त ह्यांचा नाश करून चन्द्र सुर्य ह्यांचे एकत्रीकरण करणारी महामुद्रा होय.तसेच अन्नाचा रस शोषून व पित्ताचा नाश करणारी महामुद्रा आहे.

वक्षो-न्यस्त-हनु: प्रपीड्य सुचिरं योनिं च वामाङ्घ्रिणा हस्ताभ्याम अनुधारयन् प्रसारितं पादं तथा दक्षिणम् । आपूर्य श्वसनेन कुक्षि-युगुलं बद्ध्वा शनै रेचयेद् एषा व्याधि-विनाशिनी समुहती मुद्रा नृणां कथ्यते ।।७८।।चन्द्राशेन समभ्यस्य सूर्याशेनाभ्यसेत् पुनः । यावत तुल्या भवेत सङ्ख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत ।।७९।।

डाव्यापायाचा घोटा शिवणीवर दाबुन ठेवावा व उजवा पाय सरळ लांब करावा,उजव्या पायाचा अंगठा,हाताच्या अंगठ्याने व पहिल्या-बोटाने धरावा,हवेने पोट भरून घ्यावे व जालंधर बंद करावा त्यानंतर श्र्वास शक्य तितक्या हळुहळु डाव्या नाकपुडीने बाहेर सोडावा,काही वेळा असे डाव्या नाकपुडीने करून तेवढ्याच वेळा उजव्या नाकपुडीने तसेच करावे किंवा एकदा डावी मग उजवी असे करावे व मगच हा बंध सोडवा,ह्याने अनेक व्याधि नाहीश्या होतात,विषाचा सुद्धा प्रभाव नाहीसा होतो असे म्हणतात म्हणून ह्यास महामुद्रा असे म्हणतात.

न हि पथ्यम् अपथ्यं वा रसा: सर्वेपि नीरसा: । अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषम् इव जिर्यति ।।८०।।

हि मुद्रा (महामुद्रा) संपन्नपणे केल्यास खाण्याचे-पिण्याचे पथ्य नाहिसे होते कारण ह्याने जालीम विषाचा प्रभाव सुद्धा नाहीसा होतो.खाण्यापिण्याने निर्माण होणारे स्व-दोष जातात,व शरीराला अनुकूल जसे अमृताने होते तसे बदल होतात.

क्षय-कुष्ठ-गुदावर्त-गुल्मा जीर्ण-पुरोगमा: । रोगास् तस्य क्षयं यान्ति महा-मुद्रां च योभ्यसेत् ।।८१।।

महामुद्रा करीत असलेला योगी हा क्षय-कुष्ठ-गुदातील जुने दोष (मुळव्याध),ह्यापासून मुक्त होतो.

कथितेयं महा-मुद्रा महा-सिद्धी-करी नृणाम् । गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ।।८२।।

हि सांगितलेली महामुद्रा प्रयत्नपूर्वक गुप्त ठेवावी अनधिकारी साधकास सांगु नये.खरे पाहता योग्य व्यक्तीसाठी हि महा-सिद्धी प्रदान करणारी आहे.

पद्मासनं समारुह्य सम-काय-शिरो-धर: । नासाग्र-दृष्टिर् एकान्ते जपेद् ओंकारम् अव्ययम् ।।८३।।

पद्मासन घालून डोके व शरीर सरळ रेषेत ठेऊन नासाग्रे दृष्टी लावून एकांतात न-क्षय होणाऱ्या ॐकाराचा जप करावा.

भूर् भुव: स्वर् इमे लोका: सोम-सुर्याग्नि-देवता: । यस्य मात्रासु तिष्ठन्ति तत्-परं ज्योतिर् ओम इति ।।८४।।

त्या दिव्य ज्योतिरूप ॐकारात भु,भुव,स्व: ह्या तीनही जगाचे पदार्थ येतात,तसेच चन्द्र,सुर्य व अग्नि देवता ह्यात आहेत.असे हे चैतन्याचे साकार रूप आहे.

त्रय: कालास् त्रयो वेदा: त्रयो लोकास् त्रय: स्वरा: । त्रयो देवा: स्थिता यत्र तत्-परं ज्योतिर् ओम् इति ।।८५।।

ॐकार-रुपी चैतन्यात तीनहि काळ(भुत,भविष्य,वर्तमान),तिन्ही वेद,तिन्ही प्रकारचे जग(भु,भुर्व,स्व:) स्वर्ग,मृत्यु,पाताळ,तिन्ही उच्चार-आकारादी मात्रा (अ,उ,म),तीन देव (ब्रह्मा,विष्णु,महेश्र्वर(रुद्र)) सामावलेले आहे.

क्रिया इच्छा तथा ज्ञानं ब्राह्मी रौद्री च वैष्णवी । त्रिधा शक्ति स्थिता यत्र तत्-परं ज्योतिर् ओम् इति ।।८६।।

ॐकार-रुपी चैतन्यात क्रिया,इच्छा,ज्ञान सामावलेले आहे.तसेच ब्राह्मी,रुद्री,वैष्णवी ह्या तीनही शक्ति सामावल्या आहेत.

अ-कारश् च उ-कारश् च म-कारो बिन्दु-संज्ञक: । त्रिधा मात्रा स्थिता यत्र तत्-परं ज्योतिर् ओम् इति ।।८७।।

अकार,उकार,मकार असलेला व बिंदुरूप अस्तित्व असणारा ॐकार परमप्रकाश आहे ह्यात शंका नाही.

वचसा तज् जपेद् बीजं वपुषा तत् समभ्यसेत । मनसा तत् स्मरेन् नित्यं तत्-परं ज्योतिर् ओम् इति ।।८८।।

कायावाचामने ह्याचा जप करावा,ॐकाराचा जप हा चैतन्यरुपी परमप्रकाशाचा जप होय हे लक्षात घ्यावे.व्यवहारी दृष्टीने ह्याचा जप हा गायत्री सावित्रीरूप होतो,तोच पुढे सरस्वतीचा जप होतो,सरस्वतीच्या जपाने वेद,वेदाने ब्रह्मा,तोच पुढे ब्रह्मलोक व तोच लोकांत प्रचलित होतो,क्रियेच्या दृष्टीने पहिले तर आसनारूढ होऊन तो चिंतनासाठी अनुकूल होय.मनाच्या व ज्ञानाच्या दृष्टीने विचार केल्यास प्रणव हे व्यापक रूप स्व-प्रकाशमान आहे परंतु मनाचे व विषयांचे स्वरूप हे चराचरात असून स्थुल व सुक्ष्म आहे ते नाहिसे होते.

शुचिर् वाप्य् अशुचिर्वापि यो जपेत् प्रणवं सदा । न स लिप्यति पापेन पद्म-पत्रम् इवांभसा ।।८९।।

योग मार्गात अनेक यम-नियम लागतात व अंर्तबाह्य शुद्धता लागते परंतु प्रणवाचा जप करताना असा काही खास नियम नाही,ॐकाराचा जप करणारा योगी जे पाप समजले जाते त्यात लिप्त होत नाही जसे कमळाला पाण्यातील चिखलाचा स्पर्श होत नाही,त्याप्रमाणे तेजोरूप,परमात्मास्वरूप ॐकाराचा जे जप करतात त्यांची सर्व पापे नाहिशी होतात,ॐकाराचा जप हा विद्या प्रदान करणारा आहे.

चाले वाते चलेद् बिन्दुर् निश्र्चले निश्र्चलो भवेत् । योगी स्थाणुत्वम् आप्नोति ततो वायुं निरुद्धयेत् ।।९०।।

जो पर्यंत वायु आत-बाहेर (स्थिर नसतो) होतो,तो पर्यंत बिंदु हलतो व जसा वायु स्थिर होतो,तसा बिंदु स्थिर होतो ह्यासाठी योग्याने वायु स्थिर करण्यासाठी प्रयत्न करावा.ह्यासाठी योगाभ्यास चिरकाल करावा व स्थिरता प्राप्त करून घ्यावी.

यावद वायु: स्थिरो देहे तावज् जीवनम् उच्यते । मरणं तस्य निष्क्रान्तिस् ततो वायुं निरुन्धयेत् ।।९१।।

जो पर्यंत प्राण देहात आहेत (कुंभक स्थिती आहे) तो पर्यंत जीवात्मा देह सोडत नाही,प्राण बाहेर जाणे हेच मृत्यूस कारण आहे.म्हणून प्राण शरीरात (कुंभकात) ठेवण्याचा प्रयत्न करावा त्यानेच यश मिळेल.

यावद बद्धो मरूद् देहे यावच् चित्तं निरामयम । यावद् द्दष्टिर् भ्रुवोर् मध्ये तावत् कालाद् भयं कुत: ।।९२।।

जो पर्यंत प्राण शरीरात ठेवले (कुंभक आहे) आहेत तो पर्यंत चित्त मलीन होत नाही,त्यात दोष निर्माण होत नाहीत व जो पर्यंत भृमध्यावर दृष्टी एकाग्र आहे व प्राण कुंभकात आहेत तो पर्यंत मृत्यूचे भय नाही.

अत: काल-भयाद् ब्रह्मा प्राणायाम-पारायण: । योगिनो मनुयश् चैव ततो वायुं निरुद्धयेत् ।।९३।।

पूर्वी सुद्धा ब्रह्मा सनकादि जन, कश्यप व अनेक योगी ह्यांनी प्राणायामात कोशल्य मिळवून कुंभक साधला आहे.ह्यासाठी वायूचा निरोध करावा व जरामरण नाहिसे करावे.

षटित्रंशद्-अङ्गुलो हंस: प्रयाणं कुरुते बहि: । वाम-दक्षिण-मार्गेण तत: प्राणोभिधीयते ।।९४।।

प्राण छत्तिस अंगुळे बाहेर डाव्या व उजव्या नाकपुडितून जातो.म्हणूनच त्याला प्राण असे म्हणतात.कारण प्राणाचा हंऽस असा उच्चार आहे म्हणून प्राणाच्या व्यापाराला हंऽस म्हणतात.

शुद्धिम् एति यदा सर्व नाडी-चक्रं मलाकुलम । तदैव जायते योगी प्राण-सङ्ग्रहणे क्षम: ।।९५।।

नाड्या ह्या अशुद्ध स्वरुपात आहेत,ह्या सर्व नाड्या शुद्ध करावयाच्या असतात,जेव्हा त्या शुद्ध होतात तेव्हाच योगी प्राण धारण करण्यास सक्षम होतो.ह्यासाठीच प्राणायाम व विविध मार्ग आहेत.

बद्ध-पद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् । धारयित्वा यथा-शक्तिर् भूय; सूर्येण रेचयेत ।।९६।।

बद्ध पद्मासनात बसून योग्याने चन्द्रनाडीने (इडा) श्वास आत घ्यावा पूर्ण श्वास घेऊन झाल्यावर जास्तीत जास्त वेळ शरीरात थांबवुन ठेवावा(कुंभक करावा) व धिम्या गतीने उजव्या नाकपुडीने सोडवा.

अमृतं दधि-संकाशं गो-क्षीर-धवलोपमम् । ध्यात्वा चन्द्रमसो बिम्बं प्राणायामी सुखी भवेत् ।।९७।।

पूर्णचंद्रावर ध्यान करणाऱ्या योग्यास,अमृत जे पांढऱ्या दह्यासारखे व गाईच्या दुधासारखे आहे,किंवा शुद्ध चांदीसारखे आहे ह्याचा लाभ होऊन,प्राणायाम करणारा सुखी होतो (सतत सुख प्राप्त होते)

चन्द्राङ्गाभ्यासम् अभिधाय सूर्याङ्गाभ्यासम् अभिधत्ते दक्षिणे श्वासम् आकृष्य पूरयेद् उदरं शनै:। कुंभयित्वा विधानेन पुनश् चंद्रेण रेचयेत् ।।९८।।

उजव्या (सूर्य-पिंगळा) नाकपुडीने श्वास घेताना वायुने पोट हळुहळु भरावे,नियमाप्रमाणे तो थांबवून हळुहळू डाव्या नाकपुडीने सोडवा.

प्रज्वल-ज्वलन-ज्वाला-पुञ्जम् आदित्य-मंण्डलम् । ध्यात्वा नाभि-स्थितं योगी प्राणायामी सुखी भवेत् ।।९९।।

नाभिचक्रात (प्राणायाम व्दारा प्रज्वलित अग्नी) असलेल्या सूर्यमंडळावर(-दैदिप्यमान अग्नीरूप) ध्यान करणारा व प्राणायाम करणारा योगी सुखी व शान्त होतो. (ईडेने श्वास घेताना कुंभका आधी चन्द्रमंडल व श्वास सोडताना सूर्यमंडल पाहावे.)

प्राणं चेद् इडया पिबेत् परिमितं भूयोन्या रेचयेत् पीत्वा पिङ्गलया समीरणम् अथो बद्ध्वा त्यजेद् वामया । सूर्याचन्द्रमसोर् अनेन विधिना बिम्ब-व्दयं ध्यायतां शुद्धा नाडि-गणा भवन्ति यमिनां मास-त्रयाद् ऊर्ध्वत: ।।१००।।

प्राणायाम करताना डाव्या नाकपुडीने किंवा श्र्वास घेऊन कुंभक करणे व परत सोडणे ह्याचा काळ निश्र्चित केलेला आहे.त्याप्रमाणे प्राणायाम करावा तसेच श्र्वास घेताना व सोडताना चन्द्र व सूर्य मंडळाचे ध्यान करावे ज्याने तीन महिन्यात नाडी शुद्धी होते.

यथेष्टं धारणम् वायोर् अनलस्य प्रदीपनम् । नादाभिव्यक्तिर् आरोग्यं जायते नाडि-शोधनम् ।।१०१।।

नाडीशुद्धी-करणाने जठराग्नी निट प्रज्वलित राहतो,ज्याने शरीराचे आरोग्य सुधारते,शरीरात निर्माण होणारे नाद ध्यानात ऐकणे सहज शक्य होते.

भाग-दुसरा

।। श्री गणेशाय नम: ।।

महेशं रमेशं दिनेशं गणेशं परेशीं गिरीशां गुरु-ज्ञान-मूर्तिम् । झषेन्द्रादि-सिद्धान् मुनीन् काश्यपादीन् पुरी: सत्य-गङ्गादि-तीर्थानि नौमि ।।

नाडी शुद्धिसाठी यम-नियम करून व षटकर्मे केल्यानंतर योगी प्राणायाम करण्यासाठी तयार होतो त्यासाठी योग्य मुहूर्त पाहून श्री-गणेशाचे स्मरण करून व आराध्य गुरुचे स्मरण व अनुज्ञा घेऊन प्राणायामास सुरवात करावी,(सदगुरु-हेच रमेश,सुरेश,दिनेश,गणेश आहेत,व पवित्र अशी गंगा व कश्यपांची पवित्र-भूमि हि सत्यत: गुरु आहेत तेथेच आहे)

प्राणो देहे स्थितो वायुर् अपानस्य निरोधानात । एक श्र्वसन-मात्रेणोद्घाटयेद् गगने गतिम् ।।१।।

नाड्या शुद्ध झालेला व आसनादि सिद्ध केलेला योगी जेव्हा प्राणायामास सुरवात करतो,तेव्हा अपान वायूचा निरोध करताच एका श्र्वासात (एकाच श्र्वास-उश्र्वास रुपी व्यापारात) सुषुन्मामार्गाचे व्दार (ब्रह्मव्दार) उघडले जाऊन वायु आकाशात-चिदाकाशात (गगनात) पोहोचतो.म्हणजे वायु सुषुन्मा व्दार उघडून सहस्त्रदलात प्रवेश करतो व आसनात सर्व बंध लावलेला योगी कुंभकावस्था प्राप्त करतो.

रेचक: पूरकश्चैव कुंभक: प्रणवात्मक: । प्राणायामो भवेत त्रेधा मात्रा व्दादशसंयुत: ।।२।।

रेचक,पूरक व कुंभक हे प्राणायामाचे तीन भाग आहेत (पूरकं-अकारं,कुंभक-उकारं,रेचकं-मकारं) ह्यात कुंभकात वायु आत थांबविणे,रेचकात बाहेर थांबविणे,पुरकात बाहेरील वायु आत घेणे होय. प्राणायामाच्या म्हणजे प्रणवच्या मात्रा (प्रणव-काळ) बारा आहेत जो गायत्री-प्रणव (ब्राह्मण ह्याचा जप करतात) आहे.अर्थात प्राणायाम हा प्रणव-स्वरूप आहे.हाच शैव-वैष्णवांचा मन्त्र आहे.

मात्रा-व्दादश-संयुक्तो निशाकर-दिवाकरो । दोष-जालम् अपघ्नन्न्तौ ज्ञातव्यौ योगिभि: सदा ।।३।।

असा व्दादश-मात्रांनी संयुक्त असा प्रणव हा चन्द्र-सुर्य (निशाकर-दिवाकर) नाडीतील (नाड्यांचे-जाळे) दोष दूर करण्यास (मल-नाहीसा करण्यास) समर्थ आहे म्हणून त्याचा जप करतात हे योग्यांस ज्ञात आहे.

पुरके व्दादशीं कुर्यात कुंभके षोडशी भवेत । रेचके दश ओंकारान् प्राणायाम: स उच्यते ।।४।।

पूरक-कुंभक-रेचक ह्यांचे बारा-सोळा-दहा असे प्रमाण आहे,प्रत्येकी तेवढ्या मात्रा प्रणव (ॐकार) असावा,हे तिन्ही मिळून एक प्राणायाम होतो.

अधमे व्दादशी मात्रा मध्यमे व्दिगुणा मता । उत्तमे त्रिगुणा प्रोक्ता प्राणायामस्य निर्णय: ।।५।।

(पूरक-कुंभक-रेचक) १२-१६-१० मात्रांचा कनिष्ठ २४-३२-२० मात्रांचा मध्यम तर ३६-४८-३० मात्रांचा उत्तम प्राणायाम आहे असे समजले जाते.

अधमे प्रचुरो धर्म: कम्पो भवति मध्यमे । उतिष्ठत्युत्तमे योगी ततो वायुं निरुद्धयेत ।।६।।

कनिष्ठ प्राणायामाने सूक्ष्म घाम,मध्यम प्राणायामाने हलकी कंपने व उत्तम प्राणायामात बद्धपद्मासनातील योगी (जमिनीच्या वर) उचलला जातो असे म्हणतात,ह्यानंतर उत्तम आसन घालून प्राणाचा निरोध करावा.

बद्धपद्मासनो योगी नमस्क्रृत्य गुरुं शिवम् । नासाग्र-द्दष्टिरेकाकी प्राणायामं समभ्यसेत ।।७।।

प्राणायाम हा योगाचाच भाग आहे योग्याने निर्जन जागी किंवा मठात सपाट जागी पद्मासन घालून गुरु शिंवाचे स्मरण करून त्यांना नमस्कार करावा,नासाग्रावर भृमध्ये स्थिर दृष्टी ठेऊन,चक्षुंनी भृमध्ये चन्द्रबिंबातून अमृत स्त्रवत असल्याचे पाहावे,(ज्ञान चक्षुंनी अमृताचे स्त्रवणे जाणावे),दुसरे म्हणजे शैव-वैष्णव मन्त्र इति प्रणव गायत्रीचा जप करावा,नियमानुसार(निश्चित केलेल्या-मात्रांनुसार)प्राणायाम करावा.पूर्वीच्या (अभ्यास केलेल्या) लोकांचा अनुभव पाहावा-जाणावा.

उर्ध्वम् आकृष्य चापान-वायुं प्राणे नियोजयेत । ऊर्ध्वम् आनीयते शक्त्या सर्व-पापै: प्रमुच्यते ।।८।।

अपान-वायु वर ओढावा व प्राण त्यात मिळवावा,ज्याने कुंडलिनी शक्ति ऊर्ध्व होऊन सर्व पाप नाहिसे होते.

व्दाराणां नवकं निरुध्य मरुतं पीत्वा दृढं धारितं नीत्वाकाशम् अपान-वह्नि-सहितं शक्त्या समुच्चालितं ।आत्म-ध्यान-युतस त्व अनेन विधिना विन्यस्य मूर्ध्नि ध्रुवं यावत तिष्ठति तावद एव महतां सङ्घेन संस्तूयते ।।९।।

नऊ व्दारे हि विषयांशी संबंध आणतात ती बंद करून अर्थात बाह्य-विषय नाहिसे करून व इंद्रियांना आवरून,मुलाधारातील अग्नीने अपानवायु (दृढ करून-स्थिर करून) प्राणात मिळवावा ज्याने कुंडलिनी शक्ति ऊर्ध्व होऊन ब्रह्म-व्दारातुन सहस्त्राकडे जाईल प्रथम आज्ञाचक्र व मग सहस्त्रात प्राण स्थिर करावेत.विविध उपायांनी आज्ञा-चक्राजवळ आत्म-ध्यान करावे व प्राण आज्ञाचक्राजवळ स्थिर ठेवावे,हे जेवढा जास्त काळ करता येईल तेवढे उत्तम होय.अशी निश्चल स्थिती स्तुत्य (स्तुती करावी अशी) आहे.

प्राणायामो भवेत्य एवं पातकेन्धन-पावक: । भवोदधि-महा-सेतु: प्रोच्यते योगिभि: सदा ।।१०।।

प्राणायामाने ब्रह्महत्येसारखी पातके,अग्नीने गवत क्षणार्धात जळून जावे तशी नष्ट होतात,ह्यासाठी प्राणायाम हा भवसागर तरून जाण्याचा सेतु (पूल) आहे,असे योगीजन म्हणतात.

असानेन रुजो हन्ति प्रणायामेन पातकम । विकारं मानसं योगी प्रत्याहारेण मुञ्चति ।।११।।

आसनांनी योगमार्गातील देहिक बाधा दूर होतात,प्राणायामाने पातके नाहिशी होऊन त्याच्या अधिष्ठानाने शुद्धता येते तर प्रत्याहाराने मानसिक विकार जे विषयासंबंधी आहेत ते दूर होतात.

धारणाभिर मनो-धैर्य ध्यानाच चैतन्यम अद्भुतम । समाधौ मोक्षम आप्नोति त्यक्त्वा कर्म शुभाशुभम् ।।१२।।

धारणेने मनाचे धैर्य वाढते,ध्यानाने अद्भुत चैतन्य व ज्ञान प्राप्त होते,समाधीने शुभाशुभ कर्म व त्याचे फळ मिळते व अभिमानाचा त्याग घडून मोक्ष-कैवल्य-रूप प्राप्त होते.

प्राणायाम-व्दिषट्केन प्रत्याहार: प्रर्कीर्तित: । प्रत्याहार-व्दिषटकेन जायते धारणा शुभा ।।१३।।

प्राणायामाच्या बारापट प्रत्याहार प्रसिद्ध आहे,प्रत्याहाराच्या चौपट व अधिक शंभर प्राणायाम, इतकी धारणा व त्याचे फळ आहे.

धारणा व्दादश प्रोक्तं ध्याना ध्यान-विशारदै: । ध्यान-व्दादशकैनैव समाधिर् अभिधीयते ।।१४।।

सहा-प्रकारच्या ध्यान नैपुण्यासाठी धारणा ह्या बारा प्रकारच्या समजल्या जातात तसेच प्रत्याहारसुद्धा बारा प्रकारचे समजले जातात.सुरवातीच्या धारणा ह्या बारा-गुणांनी युक्त आहेत.त्यासाठी ध्यानाचे स्वरूप २८+२७० इतक्या प्राणायाम प्रकारांनी करतात असे समजले जाते.ह्यासाठी ध्यान १२ गुणांनी युक्त व ३६+७२०० प्राणायामांनी संपन्न होते,ह्यासाठी समाधीच्या १२ रात्री आहेत असे सामान्यपणे समजले जाते.

यत समाधौ परं ज्योतिर् अनन्तं विश्र्वतो-मुखम् । तस्मिन द्रष्टे क्रिया-कर्म यातायातं न विद्दयते ।।१५।।

सहस्त्रदलातील (जेथे विश्र्वमुख आहे) विश्र्वमुख-ज्योतीचे समाधी-स्थितित दर्शन झाले तर क्रिया-कर्माची यातायात संपते.(योगाभ्यासाचे सार्थक होते),संसारातून जीव मुक्त होतो.

सम्बद्धासण-मेढ्रम अङ्घ्रि-युगुलं कर्णाक्षि-नासा-पुट-व्दाराण्य अङ्गुलिभिर् नियम्य पवनं वक्त्रेण संपूरितम् । धृत्वा वक्षसि वहन्य-अपान-सहितं मूर्ध्नि स्थितं धारयेद एवं याति विशेष-तत्व-समतां योगीश्र्वरस तन-मय: ।।१६।।

सिद्धासनात बसावे नियमानुसार पाय शिवणी (लिंग-गुद) ह्यामध्ये स्थापुन (दाब-देऊन) व (अंगठा व बोटे ह्याच्या सहाय्याने) अंगठे कानात घालून व मध्यमेने (मधले बोट) प्राणायाम करावा (अंगठे

कानात घालून डमडम आवाज जो पुढे ॐ असा ऐकु येतो तो ऐकावा),मुलाधारातील अग्नीने अपानवायु वर सरकतो तो वर ओढून प्राणात मिसळावा,द्दृष्टि नासिग्रावर अशी ठेवावी कि हृदयाकडील (छाती) भाग दिसेल.वर सरकणारा अपान व प्राण हा मुर्धेत (भृकुटीमध्यात-सहस्त्रदलाजवळ) स्थिर करावा,प्राण-अपान स्थिरपणे स्थापन करणे हे साम्यावस्था प्राप्त होणारे विशेष लक्षण आहे. ह्यात चिरकाळ साक्षीरुपात राहता येते (जीव शिवरुपात जातो) ज्याने भेद नाहिसा होतो.जीवाचे वेगळेपण संपते.हेच योगीश्र्वरांचे विशेष तत्व (-साध्य) आहे.

गगनं पवने प्राप्तो ध्वनिर् उत्पद्दयते महान । घण्टादीनां प्रवायानां तदा सिद्धिर् अदूरत:।।१७।।

प्राण(वायु) सहस्त्रदलात गेल्यावर अनेक ध्वनी एकु येतात,जो घंटा,भेरी,मृदुंग (वायुमुळे होणाऱ्या ध्वनींचा नाद तसा वाटतो) ह्यासारखा आहे.अनेक ध्वनी ऐकु येणे हि अनेक-सिद्धिंची प्राप्ति जवळ येऊन-ठेपल्याची खूण आहे.सत्वगुणाचा नाद बिंदुरूप आहे.

प्रणायामेन युक्तेन सर्व-रोग-क्षयो भवेत् ।अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्व रोगस्य संभवम् ।।१८।।

प्राणायामाच्या योगाने अनेक रोग नाहीसे होतात तर त्याच्या अभावाने रोग बळावतात.

के रोगास ते ये अयुकताभ्यासे संभवन्तीत्य् अत्राह हिक्का-काशस् तथा श्र्वास: शिर:-कर्णाक्षि-वेदना:।

भवन्ति विविधा रोगा: पवनस्य व्यक्तिक्रमात् ।।१९।।

प्राणायामाचा योग्य,नियमित अभ्यास नसल्यामुळे नाड्या अशुद्ध असतात ज्याने वायुचा प्रवाह अडविला जातो त्याने वायुचा मार्ग अनिश्र्चित होतो त्याने डोके कान ह्यात वेदना होतात ज्याने दमा,श्र्वास घेण्यास त्रास होणे व वेगवेगळे रोग ह्याचा त्रास होतो.

शनैर अभ्यसेद इति स-द्दष्टान्तम् उपदिशति यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद वश्य शनै: शनै: । अन्यथा हन्ति योत्कारं तथा वायुर् असेवित:।।२०।।

वाघ,सिंह,हत्ती ह्यासारखे प्राणी अनुकूल करण्यासाठी जसे विविध उपाय करतात ज्याने त्यांचा आपल्याला हव्या त्यारितीने उपयोग करता येईल,आपण जो वायु आपण सेवन करतो त्याचे हि असेच

आहे,विविध नियमांनी त्यांस वश करता येते,योग्य नियमांनी तर जन्मापासूनचे दोष नाहिसे होतात.(कठीण गोष्टी साध्य करण्यासाठी उपाय व नियम कठोरपणे पाळावेत)

पूर्व लघु-मात्रादिनाभ्यसेद् इत्य आह युक्तं युक्तं त्यजेद् वायुं युक्तं युक्तं च पुरयेत । युक्तं युक्तं च बन्धीयाद एवं सिद्धिम अवाप्युयात् ।।२१।।

प्राण स्थिर करणे हे मुख्य उद्दिष्ट आहे,अर्थात नासिकाग्रावर त्याचा वेग नाहिसा होणे आवश्यक आहे.रेचक,कुंभक हे ते मार्ग आहेत हयात सुद्धा मात्रांप्रमाणे कनिष्ट मध्यम उत्तम (लघु ते दीर्घ) प्राणायाम आहे,योगीजन योग्य प्राणायाम वापरून (काल-स्थिति-ध्येय हयानुसार) हे साध्य करतात.

चरतां चक्षुर-अदिनां विषयेषु यथा-क्रमम् । यत प्रत्याहरणं तेषां प्रत्याहार: स उच्यते ।।२२।।

त्रिशुद्धी करण्यासाठी प्रथम स्व-विषय जे रूप-रस-गन्ध,स्पर्श,शब्द युक्त आहेत, एकाग्रता प्राप्त करण्यासाठी,क्रमाने म्हणजे आसन-प्राणायामानंतर,दूर एकांतात जाऊन ते विषय निवृत्त होण्यासाठी प्रत्याहार करावा म्हणजे एकाग्रता प्राप्त होईल.(शरीर-मन-चित्त शुद्धि)

यथा तृतीय-काल-स्थो रवि: प्रत्याहारेत प्रभाम् । तृतीयाङ्ग-स्थितो योगी विकारं मानसं तथा ।।२३।।

दिवसाचे तिन्ही-काळ प्रत्याहार करावा,सकाळी सुर्यप्रभेच्या-ज्योतिचा प्रत्याहार करावा.तिन्ही-काळ प्रत्यहाराचा अभ्यास करणारा योगी मनाचे विकार (कल्पना),विषय-वासनारूपाचा - प्रत्याहार करतो तसेच विषय संबंध दूर करतो. (तोडतो-नाहिसे करतो)

अङ्ग-मध्ये यथाङ्गानि कूर्म: संकोचयेद् धृवम् । योगी प्रत्याहारत्य् एवम् इंद्रियाणि तथात्मनि ।।२४।।

ज्याप्रमाणे कासव सर्व-अंग आत घेते-त्याचा संकोच करते,तव्दत योगी सर्व इंद्रियां(ची)वरील लक्ष (द्दष्टि) आत्मतत्वाकडे वळवून स्थिर करतो असा प्रत्याहाराचा अर्थ आहे.

यं यं शृणोति कर्णाभ्याम् अप्रियं प्रियम् एव वा । तं तम् आत्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित्।।२५।।

कानाने चांगले (प्रिय) व वाईट (अप्रिय) दोन्ही ऐकले जाते,चांगले कि वाईट हा बुद्धिचा भेद आहे,तत्वत: ऐकणे हि एक क्रिया आहे,अशा विचाराने श्रोत्र वृत्ती निवृत्त करतात,त्याचप्रकारे पुर्णचन्द्र-

स्वरूप असे आत्मरूप ज्ञात करण्यासाठी भ्रांतिरूप अशा विषयांचा त्याग योगीजन करतात,त्यासाठी प्रत्याहाराचा आधार घेतात.

अगन्धमथवा गन्धं यं यं जिघ्रति नासिका । तं तमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् ।।२६।।
अमेध्यम् अथवा मेध्यं यं यं पश्यति चक्षुषा । तं तम् आत्म्येति विज्ञाय प्रत्याहारति योगवित् ।।२७।।
अस्पृश्यम् अथवा स्पृश्यं यं यं पश्यति चर्मणा । तं तम् आत्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित्।।२८।।
लवण्यम् अलवण्यं वा यं यं स्पृशति जिह्वया । तं तम् आत्मति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित्।।२९।।

जी गोष्ट कानांची तिच नासिकेची (सुगंध-दुर्गंध ह्यांचा वास घेणे),तिच डोळ्यांची (लावण्य-अलावण्य रूप पहाणे),तसेच स्पर्शाचे (मृत-जिवंत),तसेच जिभेचे (चांगली-वाईट चव) ह्यात जो भेद आहे तो कल्पनेचा आहे,हि विषयरूप (भेद) कल्पना योगीजन दूर सारून (प्रत्याहार करून),पुर्ण असे आत्मरूप योगी पाहतात.

चन्द्रामृत-मर्यी धारां प्रत्याहरति भास्कर: । यत प्रत्याहरणं तस्या: प्रत्याहार: स उच्यते ।।३०।।

अमृत शरीरात स्त्रवते ते जठरात अग्नीने दग्ध होते असा प्रत्याहार होतो (अमृताचा-सुर्य प्रत्याहार करतो) त्याचा प्रत्याहार (असे होणे थांबविणे) हा सुद्धा प्रत्याहार आहे.(खेचरी मुद्रेने कंठातून खाली जाणारे अमृत थांबविले जाते-विशुद्ध चक्रात नेले जाते.हाही प्रत्याहारच)

एका स्त्री भुज्यते व्दाभ्याम् आगता चन्द्र-मंण्डलात । तृतीयो य: पूनस् ताभ्यां स भवेद् अजरामर: ।।३१।।

एका स्त्री मंडलात सहा-दलांमध्ये-अमृत स्त्रवते,दुसरे तेथे चन्द्र व सूर्यमंडल आहे त्याचा उपभोग घेणारा जरामरण रहित होतो.कुंडलिनी जागृत झाल्यावर चन्द्र-सूर्याचे तेज अनुभवता येते,तेव्हा मृत्यूवर विजय मिळतो.

नाभि-देशे वसत्य् एको भास्करो दहनातमक: । अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालु-मूले च चन्द्रमा: ।।३२।।

खेचरी मुद्रेने कंठातून खाली जाणारे अमृत थांबविले जाते,अमृत चन्द्रबिंबातुन (टाळू-मूळ) स्त्रवते (शेंडी ठेवतात तेथून) ते खाली (गळ्यातुन खाली) जाऊन जठरात असलेल्या अग्नीत दग्ध होते अर्थात शरीरासाठी वापरले जाते(हि करणी आहे),पण जर ते तसे न जाता विशुद्ध चक्रात किंवा जिभेवर स्त्रवले

तर जरामरण नाहिसे होते.नाभिप्रदेशात सुर्य तर अमृत विशुद्ध चक्रात (टाळूमुळातुन-विशुद्धाकडे) चन्द्रापासून हि स्थिती विपरीत-करणी होय.

वर्षत्य अधो-मुखश चन्द्रो ग्रस्तत्य ऊर्ध्वो-मुखो रवि:। ज्ञातव्या करणी तत्र यया पीयूषम आप्यते।।३३।।
ऊर्ध्व नाभिर् अधस् तालुर् उर्ध्व भानुर अध: शशी । करणी विपरीताख्यागुरु-वाक्येन लभ्यते ।।३४।।

अधोमुख चन्द्रअमृत(खाली जाणारे) व ऊर्ध्वमुख सुर्य (नाभीत) ह्यात सुर्य चंद्रास ग्रासतो हि करणी आहे,ह्याच्या उलट विपरीत करणी गुरुमुखाने ऐकावी.ज्याने अमृत नाहिसे होणार नाही.

त्रिधा बद्धो वृषो यत्र रोरवीति महा-स्वन: । अनाहतं च तच् चक्रं हृदये योगिनो विदु: ।।३५।।

तीनही बंध केल्यावर त्रिगुणात्मक असा जीव जो प्रकृतिचे प्रतिबिंब आहे,असा हा मोठा हंस मध्यम शक्तीचा आहे त्याचा विशिष्ट नाद येतो,तो अतिशय रौरव करतो (आवाज) व निरंतर शब्द निर्माण करतो.योग्यांना अनाहतचक्रात-हृदयात जीव (हृदय-चक्रात) असल्याचे जाणवते.

अनाहतम अतिक्रम्य चाक्रम्य मणिपूरकम । प्राप्ते प्राणे महा-पद्मं योगित्वम अमृतायते ।।३६।।

अनाहत चक्रानंतर (हृदय) प्राण मणिपूरचक्र (कंठ) तेथून आज्ञा व सहस्त्रदलचक्रात जातात,सहस्त्र-दलात प्राण प्रस्थापित केलेला योगी परत जन्मास येत नाही.तसेच अमृत प्राप्तीमुळे जनन-मरण नाहिसे होते.

मुर्ध्न: षोडश-पत्र-पद्म-गलितं प्राणाद आवाप्तं हठाद् उर्ध्वास्यो रसानां निधाय विधिवत् शक्ति परां चिन्तयन्। उत्कलोल-कला-जलं सुविमलं जिह्वाकुलं य: पिबेन् निर्दोष: स मृणाल-कोमल-तनुर् योगी चिरं जिवति ।।३७।।

प्राण हा जेव्हा सहस्त्रात जातो तेव्हा प्रथम विधिवत पराशक्तिचे चिंतन करावे ज्याने अमृत वर्षाव होईल,तेव्हा खेचरी मुद्रा करून जिव्हा कंठातून नासिकाग्राकडे वळवावी,ज्याने सहस्त्रात गेलेल्या कुंडलिनीमुळे जे अमृत खाली येते ते जिव्हेवर पडते,ते प्यायल्याने शरीर कोमल-निर्दोष होते,कायिक मानसिक दोष दूर होतात व योगी चिरकाल जिवंत राहतो.अमृत कंठातून खाली न जाता विशुद्धात येते म्हणून सहस्त्रात षट असे म्हंटले आहे.

काक-चञ्चूवद् आस्येन शीतलं सलिलं पिबेत् । प्राणापान-विधानेन योगी भवति निर्जर: ।।३८।।

(काकमुख) मुख चंचूसारखे करून बाहेरील थंड वायु प्यावा,प्राण व अपान वायूचे एकत्रीकरण करावे ज्याने योगी रोग व वृद्धत्व ह्यापासून मुक्त होतो.

रसना-तालु-मूलेन य: प्राणम् अनिलं पिबेत । अब्दार्धेन भवेत तस्य सर्व-रोगस्य संक्षय: ।।३९।।

जिव्हेच्या मुळात-टाळूमूळ वायु प्यावा (सहस्त्रदलाकडे जाणारे विवर) ज्याने योगी सहा-महिन्यात रोगांपासून मुक्त होतो,रोगांचा नाश होतो.

विशुद्धे पञ्चमे चक्रे ध्यात्वा सोम-कलामृतम। उन्मार्गेण हृतं याति वञ्चयित्वा मुखं रवे: ।।४०।।

विशुद्ध चक्रात (पाचवे चक्र) अमृत गेल्यावर जुने न जाणारे रोग सुद्धा नाहिसे होतात.

वि-शब्देन स्मृतो हंसो नैर्मल्यं शुद्धिर् उच्यते । अत: कण्ठे विशुद्धाख्यं चक्रं चक्र-विदो विदु: ।।४१।।

कंठात विशुद्ध चक्र म्हणून योगी जाणतात ते शुद्ध-निर्मळ असून तेथे शब्द हंऽस असा होतो.

अमृतं कन्दरे कृत्वा नासान्त-सुषिरे क्रमात । स्वयम उच्चालितं याति वर्जयित्वा मुखं रवे: ।।४२।।

अमृत जिव्हेवर पडून विशुद्ध चक्रात नेल्यास त्याचा नाश होत नाही व ते नाभी असलेल्या सुर्यरुपी जठराग्नीत दग्ध होत नाही.

बद्धं सोम-कला-जालं सुविमलं कण्ठ-स्थलाद् ऊर्ध्वतो नासान्ते सुषिरे नयेच च गगन-व्दारं तत: सर्वत: ।ऊर्ध्वास्यो भुवि सन्निपत्य नितराम् उत्तानपाद: पिबेद् एवं य: कुस्ते जितेन्द्रिय-गणो नैवास्ति तस्य क्षय: ।।४३।।

सहस्त्रातून-नासाग्र (नाकाच्या-तोंडाकडून असलेल्या व्दारातुन) व कंठात येणारे अमृत जेव्हा खेचरीने विशुद्ध चक्रात जाते ते परत कुंडलिनी मार्गाने आज्ञा चक्रात स्थापन करावे,ज्याने योगी जितेंद्रिय व मरण रहित होतो.

ऊर्ध्व-जिह्वां स्थिरां कृत्वा सोम-पानं करोति य: । मासार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित् ।।४४।।

जिव्हा खेचरीने तोंडातून ऊर्ध्व (वर) करावी व अमृत प्यावे ज्यायोगे एका महिन्यात योगी मृत्युवर मात करतो.

बद्ध मूल-बिलं येन तेन विघ्नो विघ्नो विदारित:। अजरामरम् आप्नोति यथा पञ्च-मुखो हर:।।४५।।

योगी मूलबंधात असेल तर जरा-मरण रूप विघ्न त्यास नसते,तसेच योग्याचा देह-भाव नाहीसा होऊन त्यास शुद्ध-भाव प्राप्त होतो.जणु पंचमुखी हर(-रुद्र) असा तो भाव आहे.

संपीड्य रसनाग्रेण राज-दन्त-बिलं महत् । ध्यात्वामृत-मयी देवी षण्-मासेन कविर् भवेत् ।।४६।।

खेचरीने जेव्हा जिव्हा अमृत पिते किंवा शब्दांची अमृत शक्ति (वाग-ईश्र्वरी) पाहाते,तेव्हा सहा महिन्यात कवि विचित्र कविता करू शकतो (त्यास वाग-ईश्र्वरी प्रसन्न होऊन त्यास काव्य-प्रतिभा प्राप्त होते.)

सर्वा व्दाराणि बध्नाति तद्-ऊर्ध्वं धारितं महत् । न मुञ्चत्य् अमृतं क्वापि स पन्था: पञ्च धारणा: ।।४७।।

सर्व व्दारे-बंध करून (सर्वबंध-महाबंधादि) व खेचरीने प्रत्याहार (अमृत कंठातून खाली जाऊ न देता ऊर्ध्व करणे) करावा.

चुम्बन्ती यदि लम्बिकाग्रम् अनिशं जिह्वा-रस-स्यन्दिनी सक्षारं कटुकाम्ल-दुग्ध-सदृशं मध्व्-आज्य-तुल्यं तथा । व्याधींना हरणं जरान्त-करणं शास्त्रागमोद्धाणं तस्य स्याद अमरत्वम अष्ट-गुणितं सिद्धाङ्गना-कर्षणम्।।४८।।

खेचरीने जिव्हा अमृत पान करताना जशी चव लागेल गोड,आंबट,दुधासारखी त्या-त्याप्रकारच्या व्याधी नष्ट होतात,वृद्धावस्थेत अंतःकरण व्यय होतो पण अमृतप्राशनाने अष्ट-महासिद्धी प्राप्त होतात,अर्थात अष्टगुण विशिष्ट करून प्राप्त होतात, ज्याने अमरत्व,देवपण मिळते.तसेच ध्यान-मात्रेण अनेक सिद्धी प्राप्त होतात.

अमृता पूर्ण-देहस्य योगिनो व्दि-त्रि-वत्सरात । ऊर्ध्वं प्रवर्तते रेतोप्य् अणिमादि-गुणोदय:।।४९।।

अमृत पुर्ण-देहात गेले म्हणजे दोन-तीन वर्षात रेत (विर्य-चैतन्यशक्ति ऊर्ध्व होते) ऊर्ध्व होते,तेव्हा आणिमादी-गुण सुद्धा ऊर्ध्व होतात.

इन्धनानि यथा वह्निस तैल-वर्ती च दीपक:। तथा सोम-कला-पुर्णं देहं देहि न मुञ्चति।।५०।।

जसा दीप तेलाशिवाय नाही व सुकलेल्या काष्ठाचा त्यातील वहनीने नाश होतो तव्दत अमृत प्राशन केलेला जीव परत देहात परतत नाही.

नित्य सोमं-कला-पूर्णं शरीरं यस्य योगिन:। तक्षकेनापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ।।५१।।

अमृत प्राशन केलेल्या योग्यावर तक्षकाच्या विषाचा (जालीम विष) परिणाम होत नाही.

आसनेन समायुक्त: प्राणायामेन संयुत: । प्रत्याहारेण सम्पन्नो धारणां च समभ्यसेत् ।।५२।।

नियमित अभ्यास करावा ह्यात आसने,प्राणायाम व प्रत्याहार असावा ध्यानासाठी मध्यम लक्षणे निवडावीत,प्रत्याहाराने इंद्रिय-वृत्ति पुर्णपणे ताब्यात आणावी.

हृदये पञ्च-भूतानां धारणं च पृथक पृथक । मनसो निश्र्चलत्वेन धारणा साभिधीयते ।।५३।।

हृदयात मनाने प्राण (स्थिर-निश्र्चल केल्यावर) स्थिर करून पंचभूतांची धारणा एक-एक करून करावी.

या पृथ्वी हरितालहेमरुचिरा पीता लकारान्विता संयुक्ता कमलासनेन हि चतु:कोणा हृदि स्थायिनी। प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटितं चित्तान्वितं धारयेद एषा स्तंभकरी सदा क्षितिजयं कुर्याद्भुवो धारणा ।।५४।।

पृथ्वीचे तत्व हे मूलाधारात आहे ते हृदयात पाहून त्याचा लय करावा ह्यासाठी पाच-घटिका काळ योग्य आहे,तेवढा धारण काळ असावा,ह्यावेळी लय झाल्यावर चित्त स्तंभन भृमध्यात होईल.ह्याचा जय करण्यासाठी स्तंभनाचे ज्ञान गुरु-मुखाने ऐकावे-प्राप्त करावे

अर्धेन्दु-प्रतिमं च कुन्द-धवलं कण्ठेम्बु-तत्वं स्थितं यत् पीयूष-व-कार-बीज-सहितं युक्तं सदा विष्णुना । प्राणं तत्र विलीय पञ्च-घटिकं चित्तान्वितं धारयेद् एषा दु:सह-काल-कूट-दहनी स्याद वारुणी धारणा ।।५५।।

अर्धमात्रेतुन आलेले अमृत(शुभ्र-थेंब) कंठात आहे ते विशुद्ध चक्रात (हे वकार बीज विष्णूंच्या तत्वात नेऊन) नेऊन (चित्ताचा प्राण लय करावा) मग ऊर्ध्व करावे तेथे पाच घटिका काळ चित्ताचा लय करून धारण करावे,जालीम विषसुद्धा त्यानंतर भस्म होऊन जाते ह्यास वारुणी धारणा म्हणतात ह्याने शक्ति-नाशाची भिती नाहिशी होईल.

यत तालु-स्थितम इन्द्रगोप-सद्दशं तत्वं त्रिकोणानलं तेजो रेफ-युतं प्रवाल-रुचिरं रुद्रेण यत सङ्गतम् । प्राणं तत्र विलीय पञ्च-घटिकं चित्तान्वितं धारयेद् एषा वह्नि-जय सदा वितनुते वैश्र्वानरी धारणा ।।५६।।

टाळूच्या भागात चक्रात त्रिकोण आहे ज्यास इन्द्र-गोप असे म्हणतात,तेथे मधुर (मनास आनंद देणारे) तेज आहे,तेथे रुद्रतत्व आहे असे म्हंटले जाते तेथे पाच घटिका चित्ताचा लय करून धारणा करावी ज्याने वन्हिजय (वन्हीचा प्रभाव नाहीसा होतो) होतो,ह्यास वैश्र्वानर धारणा म्हणतात.

यद् भिन्नाञ्जन-पुञ्ज-सन्निभम् इदं वृत्तं भ्रुवोर् अन्तरे तत्वं वायु-मयं य-कार-सहितं तत्रेश्र्वरो देवता । प्राणं तत्र विलिय पञ्च-घटिकं चित्तान्वितं धारयेद् एषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद् वायवी धारणा ।।५७।।

भृमध्यात एक वेगळ्याच तऱ्हेचा अग्निपुंज आहे जो निल-वर्णी असून वर्तुळाकार आहे व वायुमय आहे त्याची देवता य-कार रूप असून तेथे प्राणाचा लय करून पाच-घटिका तेथे प्राण स्थापन करावेत येथून आकाशात गमन (गती मिळविता येते) करता येते ह्यास्तव त्यास वायवी धारणा असे नाव आहे.

आकाशं सुविशुद्ध-वारि-सद्दशं यत् ब्रह्म-रंध्रे स्थितं तन-नादेन सदा-शिवेन सहितं तत्वं ह-कारान्वितम् । प्राणं तत्र विलीय पञ्च-घटिकं चित्तान्वितं धारयेद् एषा मोक्ष-कपाट-पाटन-पटु: प्रोक्ता नभो-धारणा ।।५८।।

विशुद्ध स्वच्छ (अतिशय स्वच्छ) आकाश तत्व जेथे स्पष्ट ध्वनी ऐकू येतो तेथे सदाशिवांसहित तत्व (आकाशतत्व) आहे ज्याचे ह-कार बीज आहे,ते ब्रह्म-रंध्रात स्थित आहे,ते व्दार उघडून धारणा करावी तेथे पाच घटिका प्राण स्थापन करावे ह्यास नभो-धारणा म्हणतात.

स्तम्भिनी द्राविणी चैव दहनी भ्रामिणी तथा । शोषिणी च भवन्त्य एता भूतानां पञ्च धारणा: ।।५९।।

स्तम्भिनी,द्राविणी,दहनी,भ्रामिणी,शोषिणी ह्या पांच भुतांच्या पाच धारणा आहेत. स्तम्भिनी-स्तंभनादिकं-पृथ्वी होय.

कर्मणा मनसा वाचा धारणा: पञ्च दुर्लभा: । विज्ञाय सततं योगी सर्व-दु:खै: प्रमुच्यते।।६०।।

अनुष्ठान रूपाने कर्म,चिंतन रूपाने मन अश्या पाच धारणा,निदर्शन स्वरूपाने आहेत ह्या प्राप्त करणारा दुर्लभ आहे,ह्या जाणणारा योगी सर्व दु:खातुन मुक्त होतो.

स्मृत्येव सर्व-चिन्तायां धातुर एक: प्रपद्दयते । यच-चित्ते निर्मला चिन्ता तद धि ध्यानं प्रचक्षते ।।६१।।

अनेक कल्पनांचे विषय व त्याबद्दल चिंता ह्या सामन्यांच्या असतात,ह्यासाठीच ध्यान-जे सर्व निर्मळ करेल असे (विषय-रहित चित्त होईल)आवश्यक आहे.

व्दिविधं भवति ध्यानं सकलं निष्कलं तथा । सकलं वर्ण-भेदेन निष्कलं निर्गुणं भवेत ।।६२।।

ध्यान हे सगुण व निर्गुण दोन प्रकारचे आहे,सगुणात सत्व-गुण,रूप,वर्ण,मुद्रा,चर्तुर्बाहू-पाचहि प्रकारची रूपे ह्यात आहेत.तर निर्गुणात निर्गुण-ज्योती रूप ध्यान आहे.

अन्तश्र्वेतो बहिश्र्चक्षुरध: स्थाप्य सुखासनं । समत्वं च शरीरस्य ध्यानमुद्रेति कथ्यते ।।६३।।

आत चक्रे (अंर्तध्यान) व बाहेर- सुखमय आसनावर बसून नासाग्रावर द्दृष्टि व सरळ रेषेत शरीर ठेऊन ध्यान करणे अशी ध्यानमुद्रा आहे असे समजले जाते.

आधारं प्रथमं चक्रं स्वर्णाभं च चतुर्दलम । कुंण्डलिन्या समयुक्तं ध्यात्वा मुच्येत किल्बिषै ।।६४।।

मूलाधार चक्र हे आधार चक्र असून त्याच्या चार पाकळ्या आहेत व कुंडलिनी शक्ति तेथे स्थित आहे,तेथे ध्यान केल्यास (तेथे स्वयंभु लिंग आहे) सर्व पातके व क्लिमिशे दूर होतात.

स्वाधीष्ठाने च षट्-पत्रे सन-माणिक्य-सम-प्रभे । नासाग्र-द्दष्टिर् आत्मानं ध्यात्वा योगी सुखी भवेत ।।६५।।

स्वधिस्थान हे सहा पाकळ्या असलेले असून तेथे रक्त-वर्ण प्रभा आहे (माणिक्य-प्रभा) तेथे नासाग्रावरील दृष्टी स्थिर केल्यास (तेथे आत्मरूप सगुण आहे,तसेच निर्गुण ज्योतीरूप आहे) तेथील ध्यानाने योगी सुखी होतो.

तरुणाद इत्य असङ्काशे चन्द्रे च मणिपूरके । नासाग्र-द्दष्टिर् आत्मानं ध्यात्वा सङ्क्षोभयेज जगत्।।६६।।

मणिपूर चक्रात तरुण असा रक्तवर्णी आदित्य आहे तेथे नासाग्र दृष्टीचे ध्यान केल्यास योगी सर्व जग पाहतो.

हृद आकाशे स्थितं शंभुं प्रचण्ड-रवि-तेजसम् । नासाग्रे-द्दष्टिम् आधाय ध्यात्वा ब्रह्म-मयो भवेत् ।।६७।।

हृदय चक्रात (अनाहत) प्रखर-तेज असलेला सुर्य आहे,तेथे बाण-लिंगरूप शिव आहेत,तेथे नासाग्र दृष्टी असल्यास ब्रह्ममय रूप व समस्त गुणांनी योगी युक्त होतो.

विद्दयुत-प्रभे च हृत-पद्मे प्राणायाम-विभेदत:। नासाग्र-द्दष्टिर् आत्मानं ध्यात्वा ब्रह्म-मयो भवेत् ।।६८।।

विशेष प्राणायाम करून हृदयात पूर्वीप्रमाणेच दृष्टी ठेवल्यास विद्दयुलतेप्रमाणे (विजांचा कडकडाट) प्रभा दिसते.

सततं घण्टिका-मध्ये विशुद्धे दीपकप्रभे । नासाग्र-द्दष्टिर् आत्मानं ध्यात्वा मृत्युं प्रमुञ्चति ।।६९।।

कंठप्रदेशात नासाग्र दृष्टी ठेवल्यावर,दीपकासमान आत्म्याचे निरंतर ध्यान केल्यास योगी मृत्युवर विजय प्राप्त करतो,अमरत्व प्राप्त करतो.

भ्रुवोर अन्तर-गतम आज्ञा-चक्रे स्थितं सन-माणिक्य-शिखोपमम् । नासाग्र-द्दष्टिर् आत्मानं ध्यात्वानन्द-मयो भवेत ।।७०।।

भृवांत आंतमध्ये आज्ञा-चक्राच्या ठिकाणी आरक्त वर्ण अग्नि आहे, आत्मरूपाचे त्या-ठिकाणी नासिकावरील दृष्टीने ध्यान केल्यास व्दन्व्द वेदनामय आनंद प्राप्त होतो.

ध्यायेन नील-निभं नित्यं भ्रू-मध्ये परमेश्वरम् । आत्मानं विजित-प्राणो योगी योगम अवाप्नुयात ||७१||

भृमध्यात आज्ञाचक्रात निलवर्ण (शिव) परमेश्वराचे ध्यान करावे.प्राणाची स्थापना करून ध्यान केल्यास योगी जीवात्मा व परमात्मा हयाच्या ऐक्याचा अनुभव घेतो.

निर्गुणं च शिवं शान्तं गगने विश्र्वतो मुखम । नासाग्र-द्रष्टिर् एकाकी ध्यात्वा ब्रह्म-मयो भवेत् ||७२||

आज्ञाचक्ररुपी (-त्यापुढे) गगनात निर्गुण (अभिमान कला रहित-कर्तुत्व भोक्तारहित) शान्त विश्र्वमुख, विश्र्वव्यापक शिव आहेत,नासाग्रातील द्रृष्टी तेथे स्थिर केल्यास एकांतात असलेला योगी जीवभाव संपवून ब्रह्मरूप (परमात्म्याशी ऐक्य पावतो) होतो,हयास व्यवहारात दहावा भाव म्हणतात.

आकाशे यत्र शब्दं स्यात तदाज्ञा-चक्रम उच्यते । तत्रात्मानं शिवं ध्यात्वा योगी योगम अवाप्नुयात ||७३||

आकाश तत्व निळयारंगाचे आहे,तेथे शब्द नादरुपात व्यक्त आहे,हयात आज्ञाचक्र हे उत्तम आहे तेथे आत्मरूप अश्या शिवाचे पूर्वीच सांगितलेल्या रितीने ध्यान केल्यास योगी मुक्ती-कैवल्य रूप प्राप्त करतो,असा नाद आकाश-मंडळातच होतो,हा आकाशाचा गुण आहे.

निर्मलं गगनाकारं मरिचि-जल-सन्निभम् । आत्मानं सर्वगं ध्यात्वा योगी मुक्तिम अवाप्नुयात् ||७४||

आज्ञाचक्रानंतर पुढच्या पायरीला जे स्थान आहे तेथे चक्राशी संबंध नाही, तेथे निरभ्र गगनाकार स्वरूप असून जसे मृगजळ दिसते तसे तेथे तेज दिसते जे सर्वव्यापक आहे,तेथे आत्मरूपाचे दर्शन-ध्यान घडते व योग्यास मुक्ति मिळते,

गुदं मेढ्रश च नाभिश च हृत-पद्मं च तद्-ऊर्ध्वत: । घण्टिका लाम्बिका-स्थानं भ्रू-मध्यं च नभो-बिलम्||७५||

मुलाधारापासून मणीपुरापर्यंत व आज्ञाचक्र तसेच खेचरी हया-सगळ्याच्या वर शून्य-स्थान आहे.

कथतानि ननैतानि ध्यान-स्थानानि योगिभि: । उपाधि-तत्वम उक्तानि कुर्वन्त्य अष्ट-गुणोदयम ।।७६।।

ज्यात भौतिक तत्वे आहेत अशा मंडलात (चक्रात ध्यान करून) गुणमय तत्वे आहेत,त्यास नवध्यान स्थाने असे योगी मानतात,ध्यान योगाने अष्टगुण शक्ति अर्थात आणिमादी शक्ति योग्यांस प्राप्त होतात.ज्या उपाधीरूप आहेत.

तस्मिन मध्ये त्रि-मार्गे त्रितय-तनु-धरां छिन्न-मस्तां प्रशस्तां तां वन्दे ज्ञान-रूपां मरण-भय-हरां योगिनी ज्ञान-मुद्राम् ।।७७।।

नाभित मणीपूरचक्रात पांढरे कमळ आहे त्यावर तेजपुंज सुर्य मंडल आहे,तेथे त्रिमार्ग आहे (-सुषुन्मा विवर आहे.) जेथे योगी ज्ञानप्राप्ती साठी ज्ञानमुद्रेत जातात,नऊ स्थानातील हे सर्वात उत्तम स्थान आहे.ह्यासाठी योगीजन मुलबंध करून योगीजन अपान वायूचा निरोध करतात.उर्ध्व झालेला वायु व मन ह्यांनी नाभीत वन्हि तेजोरूप भासतो,तेथे तंतुरूप सूक्ष्म (सूषुन्मा विवर) येथे ध्यान करून चक्राचा भेद करतात तेथून हृदय चक्रात जातात तेथून विशुद्ध चक्रात तालु-मूळ येथे प्राण नेतात तेथुन ब्रह्मरंध्र आहे त्याचा भेद करून (परम-शिवस्थानात जातात),नंतर शुन्य,चिद-आकाशात प्रवेश करतात.

एषु ब्रह्मात्मकं तेज: शिव-ज्योतिर् अनुत्तमम् । ध्यात्वा ज्ञात्वा विमुक्त: स्याद इति गोरक्ष-भाषितम् ।।७८।।

निराकार निर्गुण असे परब्रह्म हृदयात आहे ति शिवज्योती असून तेथे ध्यान करून संसारिक वृत्तींचा (मनाचा) निरोध करावा हे कार्य तेथे शक्य होते,असे गोरक्षनाथ ह्यांचे म्हणणे नि:संदेह सत्य आहे हे ज्ञात होते,ह्यात शंका नाही.

अश्र्वमेध-सहस्त्राणि वाजपेय-शतानि च । एकस्य ध्यान-योगस्य कलां नार्हन्ति षोडशीम् ।।७९।।

हजारो अश्र्वमेध यज्ञ करून अथवा पवित्र पेये घेऊन जे शक्य नाही ते एका ध्यानाने शक्य आहे जे सहाकलांचे फळ देते.

उपाधिश च तथा तत्वं व्दयम् एतद् उदाहृतम् । उपाधि: प्रोच्यते वर्णस् तत्वम् आत्माभिधीयते ।।८०।।

आत्मा हा स्वयं-प्रकाशित आहे,त्यासाठी जी उदाहरणे सांगितली जातात ती अकार-रुपाची वा प्रणवच्या वर्णमालांची आहेत,जी उपाधीरूप आहेत,प्रणव हा आत्मप्रकाशाच्या जवळ असल्याने तसे सांगतात प्रत्यक्षात आत्म-तत्व हे निर्गुण आहे.

उपाधेर अन्यथा ज्ञानं तत्व-संस्थितिर् अन्यथा ।समस्तोपाधि-विध्वंसी सदाभ्यासेन जायते ।।८१।।

संसारात असलेले ज्ञान हे उपाधीने युक्त आहे,ह्यात विषयाच्या संबंधाने होणारे ज्ञान इंद्रिय-धर्मानुसार सुख-दु:ख संबंधाने भरलेले आहे,ह्यात शुक्ल (पुरुष) व रक्तवर्ण (स्त्री) ह्यामुळे निर्माण झालेल्या भुत धर्मानुसार असलेले उपाधीरूप ज्ञान, योगी अभ्यासाने दूर करून (उपाधीचा नाश करून) सत्य ज्ञान जे भेदरहित आहे ते प्राप्त करतात.

शब्दादीनां च तन्-मात्रं यावत् कर्णादिषु स्थितम् । तावद एव स्मृतं ध्यानं समाधि: स्याद् अत: परम् ।।८२।।

ध्यान करताना शब्द हेच ध्यान मोडून विषयांकडे मन नेणारे आहेत,जे कर्णांमुळे घडते,परंतु आत्मरूप अश्या शिवस्वरुपात इंद्रिये लीन केल्यास,समाधिकडे जाणे शक्य होते,ह्यासाठी आत्मरूप अशा शिवांशी लीन व्हावे.

धारणा पञ्च-नाडीभि: ध्यानं च षष्टि-नाडीभि: । दिन-व्दादशकेन स्यात समाधि: प्राण-संयमात ।।८३।।

प्राणाचा निरोध करून धारणा हि पाच नाड्यांत तर ध्यान हे सहा नाड्यात आहे,प्राण संयम केल्यावर समाधि बारा-काळ,दिवस व रात्री असते.

यत सर्वं व्दन्व्दयोर ऐक्यं जीवात्म-परमात्मनो: । समस्त-नष्ट-सङ्कल्प: समाधि: सोभिधीयते ।।८४।।

समाधि प्राप्त झाली असता व्दंव्द नाहिसे होते,ह्यात सुखदु:ख,शीत-उष्ण,स्वरूप जाऊन जग शून्यवत होते,ज्याने जीवात्मा व परमात्मा ह्यांचे ऐक्य होऊन,संपूर्ण-संकल्परहित अशी समाधि प्राप्त होते.

अम्बु-सैन्धवयोर् ऐक्य यथा भवति योगत: । तथात्म-मनसोर् ऐक्यं समाधिर् अभिधीयते ।।८५।।

जसे पाणी समुद्रास मिळून ऐक्य होते तसे मन अंतर्मुख होऊन सर्व वृत्तीरहित होते व मनाचे व आत्मरूपाचे ऐक्य होते,मन निराकारास जाऊन मिळते.हे समाधीत प्राप्त होते.

यदा सङ्क्षीयते प्राणो मानसं च प्रलीयते । यदा समर-सत्वं च समाधि: सोभिधीयते।।८६।।

निर्विकल्प समाधीत प्राण व मन ह्याचे ऐक्य आहे जसे पाणी समुद्रात सामावले जाते तसे मन प्राणात सामाविले जाते तेथे कोणताही विकल्प नाही एवढेच काय समुद्रात सूक्ष्म स्पंदने असतात पण समाधीत रेचाकाची स्पंदने सुद्धा नाहिशी होतात,तेव्हा अंतःकरणात संपूर्ण निराकारता सामावते (अंतःकरण निराकार होते) निर्विकल्प समाधि हि विशेष आहे,

न गन्धं न रस रूपं न स्पर्शन निस्वनम् । नात्मानं न परं वेत्ति योगी युक्त: समाधिना।।८७।।

ह्यात (निर्विकल्प समाधीत) रूप-रस-गंध ह्याचा अर्थात इंद्रिय विषयांचा संबंध नाहीसा होतो,तसेच मनाच्या विषयरूप कल्पना नाहीश्या होतात,ह्यात योगी फक्त परमात्मा जो आत्मरूप आहे त्यास (जीव-परमात्मा ऐक्य-स्वरूपच) पाहतो.हि स्थिती महाशुन्याच्या पलीकडे आहे (महाशुन्यापलीकडे प्रकृतीचा लय होतो)

अभेद्दय: सर्व-शस्त्राणामवध्य: सर्व-देहिनाम् । अग्राह्यो मन्त्रतन्त्राणां योगी युक्त: समाधिना।।८८।।

समाधि स्थितीतील योग्यावर शस्त्र चालत नाही,सिंह,हत्ति ह्याचा सुद्धा पाडाव करू शकेल अशी त्यास योग्यता येते (अतिशय शक्तिशाली प्राणी वश करता येतात),मन्त्र-तंत्र रुपी आचार जे मरण-मोहनासाठी आहेत,योग्यावर त्याची मात्रा चालत नाही,त्याच्याशी संबंध-रहित योगी होतो.

बाध्यते न च कालेन लिप्यते न स कर्मणा । साध्यते न च केनापि योगी युक्त: समाधिना ।।८९।।

योग्यावर काळाचा प्रभाव पडत नाही,त्याने तो जरा-मरणापासून मुक्त होतो,तसेच कर्म व त्याचे फळ असा हेतु त्यास स्पर्श करू शकत नाही अर्थात सत्य-असत्य कर्म फळांचा आश्रय त्याच्या ठिकाणी नसतो,विषय-वासना त्यास नसते कारण इंद्रिये ताब्यात येतात त्यांची हाव नाहिशी होते.

युक्ताहार-विहारस्य युक्तं-चेष्टस्य कर्मसु । युक्त-स्वप्नावबोधस्य योगो भवति दु:खहा ।।९०।।

जन्म-मरणाच्या चक्रात असताना युक्ताहार-विहार इत्यादी कर्मे व अनेक प्रकारचे मनाचे भ्रम (संसार स्वप्न) ह्या सर्वांपासून योगी मुक्त होतो.

निराद्दय-अन्तं निरालम्बं निष्प्रपञ्चं निराश्रयम् । निरामयं निराकारं तत्वं तत्व-विदो विदु: ।।९१।।

आदि-अन्तरहित,निरालंब:-अवलंबनरहित,निराश्रय:-मायाअधिष्ठित प्रपंच-आश्रयरहित,नि:प्रपंच:-व्दैत कल्पनादि प्रपंच शून्य,निरामय-पतन-मरणादि प्रकारांनी दु:खरहित,निराकार-अकार रहित-कर चारणादि-परिणामविशेषरहित,असे तत्व हे जीवपरमात्म्याचे एकरूप पद दर्शविते असे आत्मस्वरूप योगीजन जाणतात.

निर्मलं निश्र्चलं नित्यं निष्प्रयं निर्गुणं महत् । व्योम-विज्ञानम् आनन्दं ब्रह्म ब्रह्म-विदो विदु:।।९२।।

निर्मल:- कर्मफल वासनारूप मलरहित,निश्र्चलं :- संयोगवियोगानुकुल-चेष्टारहित,निश्प्रिय - शून्यव्यापार,निर्गुण:-सत्व,रज,तम गुण संबंधरहित,महद:-देशकाल रहित परिच्छेद शून्य,व्योम-चिद-आकाश-रूप विज्ञान बोध असे अव्दैत स्वरूप ब्रह्म योगीजन जाणतात.

निरातङ्के निरालम्बे निराधारे निरामये । योगी योग-विधानेन परे ब्रह्मणि लीयते ।।९३।।

सहाअंग असलेल्या योगव्दारा विधिवत अभ्यास करून अनन्त काळाचा जो आधार आहे अश्या परब्रह्मात योगीजन लीन-तद्रूप होतात.

हेतु-दृष्टान्त-निर्मुक्त-मनो-बुद्ध्योर् अगोचरम् । व्योम-विज्ञानम् आनन्द-तत्वं तत्व-विदो विदु: ।।९४।।

साक्षात्कार हेतु दृष्टांत ह्यांनी निर्मुक्त (नेहमी मुक्त असे) बुद्धिस अगोचर,विषयरहित,आकाशरूप विज्ञान जे आनंदतत्व त्याचे स्वरूप व ज्ञान योग्यांस प्राप्त आहे.(योगी त्याचे जाणकार आहेत)

यथा घृतं घृते क्षिप्तं घृतम् एव हि जायते । क्षीरे क्षीरं तथा योगी तत्वम् एव हि जायते।।९५।।

गंध गंधात मिसळून जातो पाणी-पाण्यात मिसळून जाते अर्थात वेगळेपण नाहिसे होते,तव्दत ब्रह्मस्वरुपात लीन झालेला योगी त्याचस्वरुपात मिसळतो,जीव जो ब्रह्मरूप आहे तो त्यात (परब्रह्मात) मिसळून जातो (असे दोन्ही चिद्रूप होतात)

दुग्धे क्षीरं घृते सर्पिर् अग्नौ वह्निर् इवार्पित: । तन्मयत्वं व्रजत्य एव योगी लीन: परे पदे ।।९६।।

अग्नीत हवन केलेले अग्निरूप होते अर्थात दीपाच्या संयोगाने एकाकारता येते,तव्दत,ब्रह्मपदि लीन झालेला योगी परमपदास जातो.

भव-भय-हरं नृणां मुक्त-सोपान-संज्ञकम् । गुह्याद् गुह्यतरं गुह्यं गोरक्षेण प्रकाशितम् ।।९७।।

मनुष्यांना भव-भय,जनन-मरण इति भीतीपासून मुक्त करणारे व शीघ्र फळ प्राप्त करून देणारे असे जे जाणण्यास कठिणातील-कठीण असे गुप्त रहस्य गोरक्षनाथांनी उघड केले आहे,तेच ह्या पदांमध्ये सांगितले.

इति गोरक्ष-शतकं योग-शास्त्रं जन: पठेत् । सर्व-पाप-विनिर्मुक्तो योग-सिद्धिं लभेद् धृवम् ।।९८।।

असे हे पहिल्यापासून सांगितलेले गोरक्षशतकं नावाचे योग-शास्त्र ह्याचा जो अभ्यास करेल व चिंतन मनन करून समजून घेईल त्यास निश्चित योगसिद्धिंचा लाभ होईल.

योग-शास्त्रं पठेन् नित्यं किम् अन्यै: शास्त्र-विस्तरे: । यत् स्वयं चादिनाथस्य निर्गतं वदनाम्बुजात् ।।९९।।

आदिनाथांच्या मुखातून निर्माण झालेले योग-शास्त्र वाचल्यावर इतर शास्त्रांची गरज पडणार नाही,ह्यात (गोरक्ष-शतकात) सर्व अर्थ सामावलेला आहेच.

स्नानं तेन समस्त-तीर्थ-सलिले दत्ता व्दिजेभ्यो धरा यज्ञानां च हुतं सहस्त्रम् अयुतं देवाश् च संपूजीता:। सत्यं तेन सुतर्पिताश् च पितरो स्वर्ग च नीता: पुनर् यस्य ब्रह्म-विचारणे क्षणम् अपि प्राप्न्रोति धैर्य मन:।।१००।।

ब्राह्मण गंगा जलाने व अन्य पवित्र जलाने स्नान करतात,सहस्त्र यज्ञ आहुती करून पितर वा स्वर्ग लोकाची प्राप्ती करून घेतात,परंतु मन ब्रह्मस्वरूपी लीन करून क्षणभर स्वस्वरूपाचे ध्यान केल्यास स्थिर असे धैर्य प्राप्त होते.

।। इति गोरक्ष शतकम समाप्त ।।

।। इति शिव-गोराक्षाय नमोस्तुते ।।